ENTREPRENEUR:

# Jugend stärken

## Handbuch für Lehrer*innen, Band 1

# JUGEND STÄRKEN mit dem
# You$^{th}$ Start Entrepreneurial Challenges Programm

YouthStart
ENTREPRENEURIAL
CHALLENGES
www.youthstart.eu

| CORE ENTREPRENEURIAL EDUCATION | | ENTREPRENEURIAL CULTURE | | | ENTREPRENEURIAL CIVIC EDUCATION |
|---|---|---|---|---|---|
| **IDEA CHALLENGE**<br>Ich kann eine eigene Idee entwickeln. | **HERO CHALLENGE**<br>Ich kann von Vorbildern lernen. | **EMPATHY CHALLENGE**<br>Ich kann mich in mich und andere einfühlen. | **STORYTELLING CHALLENGE**<br>Ich kann Inhalte in Geschichten verpacken. | **BUDDY CHALLENGE**<br>Ich kann eine andere Person in der Erreichung ihrer Ziele unterstützen. | **MY COMMUNITY CHALLENGE**<br>Ich kann Aufgaben für die Gemeinschaft, in der ich lebe, übernehmen. |
| **MY PERSONAL CHALLENGE**<br>Ich kann persönliche Herausforderungen bewältigen. | **LEMONADE STAND CHALLENGE**<br>Ich kann etwas verkaufen. | **PERSPECTIVES CHALLENGE**<br>Ich kann mich als Teil meines Umfelds begreifen und meinen Platz darin finden. | **TRASH VALUE CHALLENGE**<br>Ich kann achtsam mit Ressourcen umgehen und aus Abfällen etwas Wertvolles schaffen. | **OPEN DOOR CHALLENGE**<br>Ich kann mich mit anderen Menschen vernetzen. | **VOLUNTEER CHALLENGE**<br>Ich kann mich in der Freiwilligenarbeit engagieren. |
| **REAL MARKET CHALLENGE**<br>Ich kann einen einfachen Business-plan erarbeiten. | **START YOUR PROJECT CHALLENGE**<br>Ich kann ein Projekt planen und im Team umsetzen. | **EXTREME CHALLENGE**<br>Ich kann mir ein herausforderndes Ziel setzen und es konsequent verfolgen. | **BE A YES CHALLENGE**<br>Ich kann zu mir und meiner Umgebung „Ja“ sagen. | **EXPERT CHALLENGE**<br>Ich kann Lern und Kommunikations-techniken anwenden. | **DEBATE CHALLENGE**<br>Ich kann für meine Meinung Argumente finden und sie in eine Diskussion einbringen. |

Das **You$^{th}$ Start Entrepreneurial Challenges Programm** basiert auf einer ganzheitlichen Definition von Entrepreneurship, dem TRIO-Modell, das drei Bereiche umfasst:

**CORE ENTREPRENEURIAL EDUCATION – Förderung von unternehmerischer Qualifikation im engeren Sinn: eigene innovative Ideen entwickeln und diese kreativ und strukturiert umsetzen.**
**ENTREPRENEURIAL CULTURE – Persönlichkeitsentwicklung: eigeninitiativ sein, an sich glauben, empathisch und teamfähig agieren sowie sich und anderen Mut machen.**
**ENTREPRENEURIAL CIVIC EDUCATION – Stärkung der Sozialkompetenz als Staatsbürger*in: Verantwortung für sich, andere und die Umwelt übernehmen.**

**„Jugend stärken“** fördert Eigeninitiative und Unternehmergeist in der Sekundarstufe I.
Das gesamte Lernprogramm findet man auf ***www.jugendstärken.at*** auf Deutsch. Auf ***www.youthstart.eu*** gibt es Übersetzungen in Englisch, Französisch und weitere Sprachen sowie in der Rubrik „Körper & Geist“ Kurzvideos mit Körperübungen zur *Aktivierung & Konzentration* und das *You$^{th}$ Start Achtsamkeitsprogramm*.

# Jugend stärken
## Handbuch für Lehrer*innen
## Band 1

Ingrid Teufel • Eva Jambor • Heidi Huber

Dank einer Förderung im Programm „Arbeitswelt & Schule“ der AK Wien kann die Reihe „Jugend stärken“ Wiener Schüler*innen kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.

# Geleitwort & Inhalt

Die Autorin Ingrid Teufel ist wirklich ein Teufel, aber ein positiver, mitreißender. Mit unglaublichem Fleiß hat sie im Rahmen ihrer Ausbildung in *Positiver Psychologie* auf Basis des *PERMA-Modells* von Martin Seligman und seinem Team die **Be A YES Challenge: Wege zum Aufblühen** geschrieben.
Das Lernprogramm fasziniert schon beim Durchblättern:
Junge Menschen finden darin Impulse und Anregungen, wie sie ihr *bestmögliches Selbst* finden und ihre Potenziale entfalten können. Stück für Stück werden sie einladend und unaufdringlich angeleitet, sich *Bausteine für ein Wohlfühl-Leben* zu erarbeiten.
Was auch nicht fehlt, ist eine angemessene Herausforderung, denn Spiele und Aufgaben lassen die Gehirnzellen tanzen. Eine Besonderheit an diesem Buch ist, dass Ingrid Teufel auf *Stärken und Leidenschaften* setzt. So kommt *außergewöhnlicher Erfolg* fast von allein. Auf allen Seiten spürt man Feinfühligkeit und Engagement. Fast unmerklich und auf leisen Sohlen schleicht so *Positivität* ins Klassenzimmer. Lehrenden wird es leicht gemacht, gemeinsam mit den Jugendlichen ein *positives Wohlfühl- und Lernklima* aufzubauen, das für nachhaltiges Lernen notwendig ist.
Noch eine Besonderheit: Die Jugendlichen lernen nicht nur, was die Grundlagen eines *gelingenden Lebens* sind, sie trainieren so ganz nebenbei auch ihre Lese- und Schreibkompetenzen.
Ich bin begeistert davon, wie diese Challenge aus dem Programm „Jugend stärken“ Feuer und eine *starke, positive Haltung* in die Schule trägt!

**Dr. Philip Streit**
Leiter des Instituts für Kind, Jugend und Familie (IKJF) in Graz
Vorstandsmitglied der International Positive Psychologie Association (IPPA) und führender Experte in der Anwendung Positiver Interventionen im deutschsprachigen Raum

# Jugend stärken …

## Jugend stärken …

… ist Titel, Ziel und Inhalt eines praxisorientierten, ganzheitlichen Lernprogramms, das für die **Sekundarstufe I** entwickelt wurde. Kernstück sind größere und kleinere Herausforderungen **(„Challenges“)**. Darunter verstehen wir Lernimpulse aus drei Kernbereichen, die für die Stärkung von Kindern und Jugendlichen relevant sind:

- unternehmerisches Denken und Handeln,
- Persönlichkeitsentwicklung sowie
- soziales Engagement.

Zur besseren Unterscheidung sind die Bereiche farbig markiert.
Das gesamte Programm ist auf der Umschlaginnenseite vorne abgebildet.

**Jugend stärken** ist Teil des **„You$^{th}$ Start Entrepreneurial Challenges“**-Programms, mit dem Eigeninitiative und Unternehmergeist junger Menschen gefördert werden. Es wurde in Österreich für Kinder und Jugendliche von der Primar- bis zur Oberstufe entwickelt und in sieben Sprachen übersetzt.

Band 1 von **Jugend stärken** enthält eine einzige Challenge, die **A2 Be A YES Challenge** mit dem Titel **Wege zum Aufblühen**. Sie baut auf der A1 Be A YES Challenge („Achte auf das, was dir guttut“) auf, mit der Kinder in der Primarstufe arbeiten und die als Band 1 von **Jedes Kind stärken** erschienen ist ***(www.jedeskindstärken.at)***.
Was brauchen Menschen, um aufblühen zu können? Wie lernen sie, zu sich selbst und ihrer Umgebung „Ja“ zu sagen und dem Leben positiv gegenüberzustehen?
Die Positive Psychologie, die Lehre für ein gelingendes und sinnerfülltes Leben, ist dieser Frage wissenschaftlich auf den Grund gegangen. Dabei entstand das PERMA-Programm, ein „Aufblüh“-Programm, das Band 1 von **Jugend stärken** zugrunde liegt.
Die Autorin Ingrid Teufel hat auf Basis der Forschungsergebnisse Übungen entwickelt, die das vermitteln, was Menschen zum Aufblühen benötigen:

- positive Emotionen genießen
- engagiert handeln und dabei die eigenen Stärken nutzen
- gute Beziehungen pflegen
- sinnvolle Ziele finden
- Erfolge feiern

Darüber hinaus enthält der Band Anregungen, um Körper und Geist fit zu halten und durchhalten zu trainieren. **Das Trainingsprogramm für die Jugendlichen ist umfangreich und kann und soll über mehrere Schuljahre eingesetzt werden.**
Im vorliegenden Handbuch für Lehrer*innen finden sich zahlreiche Zusatzmaterialien wie Kopiervorlagen für Spiele, eine Lernkartei zum Wiederholen und Vertiefen und wissenschaftliche Hintergrundinformationen (*Von der Positiven Psychologie zu einer „Positiven Pädagogik“*).

**Durch das „You$^{th}$ Start Entrepreneurial Challenges“-Programm werden junge Menschen bei der Entfaltung ihrer Potenziale unterstützt.**
Das belegt ein wissenschaftlicher Feldversuch, der von 2015 bis 2018 in Österreich, Slowenien, Portugal und Luxemburg mit ca. 30.000 Kindern und Jugendlichen durchgeführt wurde.
Die Forschungsergebnisse zeigen, dass die Arbeit mit dem Programm in der Sekundarstufe I das Selbstwertgefühl der Jugendlichen und den Glauben an ihre eigene Wirksamkeit stärkt sowie Teamarbeit, Kreativität und vernetztes und kritisches Denken fördert. Die Jugendlichen lernen empathische Kommunikation und achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen und erwerben für das zukünftige Arbeitsleben wichtige wirtschaftliche Basisqualifikationen.
Wir wünschen allen, die mit dem Programm arbeiten, viele anregende Lernmomente!

**Eva Jambor und Johannes Lindner, Herausgeber*innen**
www.jugendstärken.at | www.ifte.at | www.youthstart.eu

Der Trend, die Leistungen von Lernenden „akademisch zu vermessen“, ohne auf deren Wohlbefinden zu achten, stresst alle Beteiligten, mindert deren Motivation und macht viele unglücklich – auch Lehrende. Diese fühlen sich oft in der Zwickmühle zwischen der Stärkung sozial-emotionaler Kompetenzen und der Vermittlung von Wissen gefangen. Was junge Menschen für ein gelingendes Leben brauchen, sind Kompetenzen wie Kommunikation, Kooperation, kreatives und kritisches Denken, ebenso wie Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Konzentration und Ausdauer bzw. Durchhaltevermögen. Wie schafft man das, wenn die Unterrichtszeit mit dem Lehren von Fachinhalten und Bürokratie übervoll ist? Möglich wird es, wenn man sich am PERMA-Modell von Martin Seligman orientiert, das er mit anderen Psycholog*innen entwickelte. PERMA bietet wissenschaftlich belegte Inspirationen und Anregungen wie man Wohlbefinden („Wellbeing“), Aufblühen („Flourishing“) und Potenzialentfaltung in den Schulalltag integrieren kann. Dafür ist kein eigenes Schulfach nötig, man kann ja jederzeit „miteinander Wohlfühl-Momente“ im Tagesablauf einplanen!

## PERMA bedeutet …

**P** → **Positive Emotions**, positive Emotionen
Entwickeln Sie Methoden, wie Sie – auch für sich selbst – angenehme Gefühle in den Schulalltag bringen.

**E** → **Engagement**, Engagement
Engagieren Sie sich für Ihre(n) Beruf(ung) und nutzen Sie dabei Ihre Stärken. Lernen Sie Wege kennen, wie Sie sie auch bei Ihren Schüler*innen entdecken und fördern können.

**R** → **Relationships**, Beziehungen
Bauen Sie mit allen Schüler*innen bewusst positive, wertschätzende Beziehungen auf – sie sind die Basis nachhaltigen Lernens.

**M** → **Meaning**, Sinn
Setzen Sie sich mit allen Ihren Stärken dafür ein, etwas Sinnvolles für sich, die Schüler*innen und unsere ganze Welt zu machen.

**A** → **Accomplishment**, Erfolg, aber auch Leistung
Machen Sie im Unterricht Ziele und Regeln sichtbar, seien Sie konsequent, verlangen Sie (individuell mögliche) Leistungen und freuen Sie sich mit Ihren Schüler*innen über deren individuelle Fortschritte.

Wichtig fürs Aufblühen sind aber auch …

→ **Fitness** von Körper & Geist
Bauen Sie in Ihren Unterricht kurze kleine Bewegungseinheiten und Möglichkeiten zum spielerischen (Nach-)Denken und Kreativsein ein.

→ **Ausdauer-, Durchhalte-Training**
In diesem Handbuch finden Sie ein Karteikarten-Programm namens *Vom Raunz-Geist zum „Power-Mind“*. Es ist Seligmanns PENN-Programm nachempfunden und soll von den Schüler*innen möglichst selbstverantwortlich durchgeführt werden – egal ob als Aufgabe, in Supplierstunden, in der Nachmittagsbetreuung, in Jugendgruppen, ...

Ich wünsche Ihnen und Ihren Schüler*innen viel Erfolg und Freude mit dem Programm!
**Ingrid Teufel, Autorin**



# A2 **Be A YES Challenge**

## Wege zum Aufblühen

In der **A2 Be A YES Challenge** lernen die Jugendlichen das PERMA-Programm kennen. Der amerikanische Psychologe Martin Seligman und sein Team erforschten, was Menschen brauchen, um „aufzublühen“ und sich mit sich selbst und ihrer Umgebung wohl zu fühlen, so dass sie „JA” zu ihrem Leben sagen können. So entstand das „Aufblüh“-Programm PERMA.
Mit diesem Programm trainieren die Jugendlichen positive Emotionen zu genießen, engagiert zu handeln und dabei ihre Stärken zu nutzen, gute Beziehungen zu pflegen, sinnvolle Ziele zu finden und ihre Erfolge zu feiern. Die Challenge enthält auch Tipps, wie sie Körper und Geist fit halten können und Durchhalten lernen.

Die Wirksamkeit von **PERMA** ist wissenschaftlich erwiesen.

**Kernkompetenz der Challenge:**
**Ich kann zu mir und meiner Umgebung JA sagen und dadurch aufblühen.**

Erklärvideo zur Challenge: ***www.youthstartchallenges.eu/A2BeAYES***

## Inhalt:

**Kompetenzen** ..... **Seite 6**
**In 9 Schritten zum Ziel:** Schritt 1 - Aufblühen? ..... **Seite 8**
Schritt 2 - Positive Emotionen genießen ..... **Seite 9**
Schritt 3 - Engagiert handeln – Stärken nutzen ..... **Seite 12**
Schritt 4 - Gute Beziehungen pflegen ..... **Seite 14**
Schritt 5 - Sinnvolle Ziele finden ..... **Seite 16**
Schritt 6 - Erfolge feiern ..... **Seite 18**
Schritt 7 - Körper und Geist fit halten ..... **Seite 20**
Schritt 8 - Durchhalten trainieren ..... **Seite 22**
Schritt 9 - Nachdenken ..... **Seite 23**
**Methodenblatt** ..... **Seite 24**
**Kopiervorlagen:** Spiel: Gefühle-Raten ..... **Seite 25**
Lach-Yoga ..... **Seite 29**
Stärken-Spiel: Stärken entdecken ..... **Seite 31**
Stärken-Spiel: Stärken-Wortschatz-Spiel ..... **Seite 32**
Stärken-Spiel: Stufen zum Erfolg ..... **Seite 35**
Charakterstärken-Test ..... **Seite 38**
Wohlfühl-Interview ..... **Seite 45**
Nachdenk-Spiel ..... **Seite 48**
5-Farben-Spiel: Kreativ & kritisch ..... **Seite 51**
Familien-Stärken-Interview ..... **Seite 52**
Bewegungsspiel ..... **Seite 53**
Lernfächer ..... **Seite 54**
Lernkartei: Vom Raunz-Geist zum „Power-Mind“ ..... **Seite 58**
**Von der Positiven Psychologie zu einer „Positiven Pädagogik“** ..... **Seite 82**

**Worum es geht – die Idee dahinter**
Im Zentrum stehen die Erkenntnisse des PERMA-Programms, das von Expert*innen in Positiver Psychologie rund um Martin Seligman entwickelt und beforscht wurde. Jugendliche setzen sich mit Hilfe des PERMA-Programms mit ihren Gefühlen auseinander und lernen, sich selbst und andere in gute Stimmung zu bringen; sie lernen ihre eigenen Stärken kennen und sie engagiert einzusetzen; sie lernen Interventionen aus der Positiven Psychologie kennen, mit deren Hilfe sie positive Beziehungen aufbauen können; sie finden heraus, was ihrem Leben Sinn gibt und wie sie sich für globale Ziele stark machen können und erfahren, dass ihr Einsatz sie zu persönlichen Erfolgen führen kann. Mit den Interventionen und Übungen, deren Wirksamkeit wissenschaftlich erwiesen ist, trainieren sie auch ihre Ausdauer und ihre Resilienz. Das Training zielt darauf ab, die Jugendlichen zu stärken und dabei anzuleiten, dauerhaft eine positive Grundhaltung und Denkweise zu entwickeln sowie Werkzeuge in die Hand zu bekommen, die sie und ihre Umgebung beim persönlichen Aufblühen unterstützt.

**Erklärvideo zur Challenge:** *www.youthstartchallenges.eu/A2BeAYES*
**App zur Stärken-Schatzsuche:** *www.youthstartchallenges.eu/staerkenapp*

**Entrepreneurship-Kompetenzen laut Referenzrahmen**
*www.youthstartchallenges.eu/Referenzrahmen*

- Ich kann mich und meine Umgebung achtsam wahrnehmen und mein Handeln nach den wahrgenommenen Bedürfnissen ausrichten.
- Ich kann mich und meine Umwelt mit Zuversicht wahrnehmen und Fehler nutzen, um daraus zu lernen.
- Ich kann meine Lernfortschritte erkennen und nutzen, um mir neue, herausfordernde Ziele zu setzen.
- Ich kann so lernen, wie es mir am leichtesten fällt.
- Ich kann ein Thema aus verschiedenen Perspektiven betrachten und mich in die Lage anderer versetzen.
- Ich kann Herausforderungen und Probleme als Chancen wahrnehmen und sie zuversichtlich nützen.
- Ich kann mir Ziele setzen und Schritte zu ihrer Erreichung planen.
- Ich kann Verantwortung für das Erreichen eines gemeinsamen Zieles übernehmen.
- Ich kann meine Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken, ohne andere abzuwerten oder zu verurteilen.
- Ich kann für einen guten Zusammenhalt im Team sorgen.
- Ich kann andere ermutigen und ihnen wertschätzendes Feedback geben.
- Ich kann die Globalen Ziele für Nachhaltige Entwicklung erklären und darüber nachdenken, was ich kreativ zu deren Lösung beitragen kann.
- Ich kann Möglichkeiten nennen, wie ich mit Hilfe meiner Stärken einen Beitrag zu einer nachhaltigen Zukunft leisten kann.

**Kompetenzcheck**
Das Arbeitsheft für Schüler*innen enthält nach jedem Schritt Fragebögen zur Selbstreflexion („Worin bist du aufgeblüht?“) mit der Möglichkeit, die persönlichen Fortschritte auf einer Skala einzuschätzen und Reflexionsfragen schriftlich zu beantworten. Schritt 6 „Erfolge feiern“ fokussiert auf das Sichtbarmachen von neu gewonnenen Kompetenzen und das Formulieren persönlicher Ziele. Der letzte Schritt (Schritt 9 „Nachdenken“) ist zur Gänze der Selbstreflexion gewidmet.
In den Schüler*innen-Materialien sind durchgehend zahlreiche Nachdenk-Impulse verteilt, wo mit anderen Fragen diskutiert werden sollen oder allein nachgedacht werden soll. Ein Nachdenk- und ein Gesprächs-Icon kennzeichnen diese Reflexionsphasen, die oft der Überprüfung der eigenen Kompetenz dienen.
Am Ende wird in einem Lebensbaum visualisiert, was jede*n zum Aufblühen bringt.





## Vorbereitung für alle Arbeitsschritte:

Alle Schüler*innen erhalten das Arbeitsheft mit den Übungen zu den einzelnen Arbeitsschritten.
Die Titel der Übungen sind mit einem „Ü“ markiert.

## Tipps zur Umsetzung dieser Challenge:

**Eine Challenge für mehrere Jahre**

Nehmen Sie sich für diese Challenge mindestens ein Schuljahr Zeit, oder setzen Sie sie während der gesamten Unterstufe begleitend ein.

**Die richtige Reihenfolge ... und etwas Zeit**

Die Übungen dieser Challenge hängen zusammen und es braucht Zeit, das Gelernte zu reflektieren und in den persönlichen Alltag einzubauen bzw. die neuen Erkenntnisse auch „zu leben“. Wenn einer der Schritte aus dem PERMA-Modell für Ihre Klasse gerade aktuell ist, beginnen Sie mit diesem Schritt, auch wenn Sie die Schritte davor noch nicht bearbeitet haben. Die einzelnen Schwerpunkte des PERMA-Modells nehmen in gegenseitiger Wechselwirkung aufeinander Bezug.

**Die Lernkartei „Vom Raunz-Geist zum Power-Mind“**

Die Karten dieser Lernkartei (siehe Kopiervorlagen) sind als Wiederholung und Vertiefung der im Schüler*innen-Arbeitsheft vermittelten Inhalte gedacht. Die Kartei kann auch unabhängig von den Arbeitsheften im Unterricht eingesetzt werden.
Es ist empfehlenswert, Jugendlichen die Verantwortung für einzelne Karteikarten zu übergeben. Bitten Sie sie, die Inhalte anderen zu erklären.

**Eine sehr persönliche Challenge**

Bei manchen Übungen – z.B. herauszufinden, was dem eigenen Leben Sinn gibt oder das eigene derzeitige soziale Umfeld zu reflektieren – wird bewusst eine sehr persönliche Ebene der Schüler*innen angesprochen. Bitte entscheiden Sie, ob und zu welchem Zeitpunkt diese Schritte für ihre Klasse am besten passen. Im Einzelfall kann es auch wichtig sein, dass Sie als Lehr- und Vertrauensperson für persönliche Fragen oder Gespräche zur Verfügung stehen.
Bei vielen Übungen ist es für die Schüler*innen sehr hilfreich, wenn sie sich mit anderen über ihre Gedanken austauschen können. Wichtig dabei ist, dass dieser Austausch immer freiwillig passiert und mit Mitschüler*innen, die sie gerne mögen.

**Noch mehr zum Thema Stärken stärken – Die Stärken-Schatzsuche**

Auf ***www.jugendstärken.at*** finden Sie als Zusatzmaterial zur **A2 Be A YES Challenge** die Stärken-Schatzsuche, die als Inspiration für zahlreiche fächer- und klassenübergreifende Stärken-Projekte entwickelt wurde. Ziel ist, dass Kinder verschiedene Aktivitäten in möglichst vielen Begabungsbereichen ausprobieren können, um ihre eigenen Stärken und Interessen zu erkennen und kennenzulernen.

## Schritt 1 - Aufblühen?

*Der erste Schritt gibt einen ersten Überblick über das PERMA-Programm aus der Positiven Psychologie.*

**Ü 1.1: Willst du aufblühen und gedeihen?**

Zusätzlich können die Schüler*innen den jungen Baum zeichnen, der sie zur Zeit sind. Wie fühlen sie sich? Sind sie schon relativ kräftig, lebendig, voller Blüten und Blätter? Wie sieht ihr derzeitiger Lebensbaum aus? Diese Zeichnung kann zu Hause gemacht werden und soll nur für die Schüler*innen selbst sein. Zu einem späteren Zeitpunkt können sie vergleichen, ob sie sich noch immer so fühlen wie dieser Baum oder ob sie sich nun anders zeichnen würden.

**Ü 1.2: Lerne das Aufblüh-Programm PERMA kennen**

Die Schüler*innen überlegen, was sie von dem Programm schon jetzt in ihrem Leben umsetzen. Wann fühlen sie sich wohl? Was brauchen sie dazu? Engagieren sie sich für etwas? Haben sie ein bestimmtes Ziel erreicht, das sie sich selbst gesetzt haben?
Zu zweit oder in der Kleingruppe erzählen und diskutieren sie ihre Überlegungen.

**Ü 1.3: Für ein PERMAnentes „PERMA-Training“ brauchst du ...**

Die **Positiv-Lupe** ist ein Symbol dafür, zu lernen, genauer hinzuschauen, nämlich dann, wenn das Positive nicht gleich erkennbar ist – so als könne man es mit freiem Auge gar nicht sehen.
Die Schüler*innen können ihre *persönliche* Positiv-Lupe zeichnen oder basteln, in die sie ihre Stärken und das, worauf sie stolz sind, hineinschreiben. Alle Stärken, die sie mit dem Programm im Lauf der Zeit an sich neu entdecken oder entwickeln, ergänzen sie. Wenn es ihnen nicht so gut geht, hilft die Lupe, sich an eigene Stärken zu erinnern und neue zu entdecken.

**Heft** und **Stift** braucht man neben dem Bett, um eine von Martin Seligman entwickelte Intervention aus der Positiven Psychologie täglich auszuüben, die „Three Blessings Exercise“ oder „Three Good Things Exercise“. Sie ist auch bekannt als Glücks-Tagebuch. Diese Übung ist wissenschaftlich beforscht und macht nachweislich glücklicher und widerstandsfähiger für schwierige Zeiten. Dazu fragt man sich jeden Abend:

- Was habe ich Schönes erlebt?
- Wem konnte ich etwas Gutes tun?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was ist mir gut gelungen?
- Worüber habe ich mich gefreut?

Es können ganz kleine Dinge sein, wichtig ist, dass man sich vor dem Einschlafen an mindestens drei schöne Dinge des Tages erinnert (siehe auch **Schritt 2, Ü 2.7: Glückstagebuch schreiben**). Warum?
Wir nehmen nachweislich negative und bedrohliche Dinge fünf Mal stärker wahr als positive – diese Eigenschaft war für unsere Steinzeitvorfahren überlebensnotwendig. Durch das bewusste tägliche Fokussieren auf Positives werden Neurotransmitter ausgeschüttet, die nachweislich das Immunsystem stärken. Umgekehrt wirkt es genauso: Bei Fokussieren auf Negatives werden Transmitter ausgeschüttet, die das Immunsystem schwächen.
Positives verstärkt bewusst wahrzunehmen lässt Areale in unserem Gehirn wachsen, die für Wohlbefinden zuständig sind. Je mehr wir das Wahrnehmen positiver Dinge trainieren, desto stärker nehmen wir sie wahr.
Das lernen die Schüler*innen mit dem PERMA-Programm – Schritt für Schritt.

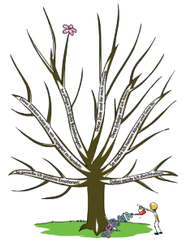




**Ü 1.4: Deine Übungen zum Aufblühen**

Auf zwei Doppelseiten sind alle Übungen der Challenge mitsamt Ziel, das pro Schritt erreicht werden soll, aufgelistet. Die Schüler*innen können die Übungen, an denen sie schon gearbeitet haben, markieren und fassen ihre Erkenntnisse in der folgenden Übung zusammen:

**Ü 1.5: Dein Lebensbaum**



Ihren Lebensbaum entwickeln die Schüler*innen im Lauf der Arbeit mit der Challenge immer weiter. In einem Bild fassen sie zusammen, was genau sie zum Aufblühen bringt.

## Schritt 2 - Positive Emotionen genießen

**Ü 2.1: Für deine Laune bist du selbst verantwortlich!**

Zusätzlich zum „Glücks-Guckerl“, das man ja immer bei sich hat, können die Schüler*innen „Glücks-Gucklöcher“ gestalten (z.B. aus einem Blatt Papier, wo ein Kreis ausgeschnitten wird, oder aus Klopapier-Rollen). Diese können mit Bildern und Schriftzügen beklebt, bemalt und verziert werden, die für die Schüler*innen „Glück und Freude“ bedeuten.

„Glücks-Gucklöcher-Motive“ können auch mit dem Handy fotografiert werden. Die Schüler*innen wählen – z.B. während einer Woche – ihr liebstes „Glücks-Guckloch-Motiv“ und gestalten mit den Fotos eine gemeinsame digitale Klassen-Foto-Collage. Diese kann gedruckt und in der Klasse aufgehängt werden. Anhand der Bilder können Schüler*innen erzählen, warum ihr „Glücks-Guckloch“ für sie so besonders ist.

**Ü 2.2: Gib dem Glück eine Chance!**

**Ü 2.3: Was denkst du von dir?**

Nach der Selbsteinschätzung in **Ü 2.2: Gib dem Glück eine Chance!** tauschen sich die Schüler*innen über ihre persönlichen Erfahrungen in Kleingruppen aus. So lernen sie unterschiedliche Perspektiven kennen und erfahren womöglich auch, dass sie mit ihren Gedanken nicht allein sind.

**Ü 2.4: Der Tempel der 1000 Spiegel**

Nachdenk-Impuls: Vor welcher neuen Situation warst du unsicher? Am Schulanfang in einer neuen Klasse? Wie ist es dir damals gegangen? Was hat in dieser Situation geholfen? Eine bestimmte Person, ein freundlicher Satz, ein Lächeln? Oder deine eigene optimistische Einstellung?

**Ü 2.5: Nicht nur Pflanzen blühen auf, auch du kannst es**

In dieser Übung lernen die Schüler*innen die Macht von Positivspiralen kennen, die Barbara Fredrickson 2011 in ihrer „Broaden-and-Build-Theorie“ beschrieben hat. Ziel der Übung ist, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass man selbst in der Lage ist, Positiv- oder Negativspiralen in Gang zu setzen. Die Schüler*innen sollen möglichst oft im Alltag üben, bewusst positive Aufwärtsspiralen zu starten und so negative Abwärtsspiralen zu durchbrechen.

*Selbstreflexions-Impuls:* die Schüler*innen beschreiben (z.B. als Hausübung), ob und wann sie schon einmal diese positive Verstärkung erlebt haben. Mit Geschwistern, Freund*innen, Eltern? Beim Sport, in der Schule, bei einem Spiel, beim Backen, Basteln oder Singen/Tanzen/Musizieren?

Als nächstes Lernziel könnten sie sich vornehmen, im Lauf einer Woche bewusst jeden Tag eine Positivspirale zu starten.

**Ü 2.6: Gedanken, Gefühle und Körperhaltung sind ein Team**

Dass Gedanken unsere Gefühle beeinflussen, ist wissenschaftlich erwiesen. Ebenso, dass unsere Gedanken eine unmittelbare Auswirkung auf unsere Körperhaltung haben. Dass auch unsere Körperhaltung umgekehrt unsere Gefühle und unsere Gedanken (positiv!) beeinflussen kann, sollen die Schüler*innen selbst erproben und für ihr Leben verinnerlichen.

Eine Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen und möglichen Gefühlen anderer wird mit dem Spiel „Gefühle-Raten“ trainiert, das in Kleingruppen gespielt werden kann. Ziel ist, mögliche Gefühle von Menschen von deren Gesichtsausdruck abzuleiten. Die Gefühle anderer können wir nur raten – Gewissheit bekommen wir nur, wenn wir nachfragen, wie sich jemand wirklich fühlt. Das Spiel finden Sie bei den Kopiervorlagen.
**Vorbereitung:** Die Kärtchen so oft wie nötig farbig kopieren und laminieren.

*Die folgenden drei Übungen helfen nachweislich, Positives stärker wahrzunehmen und bewirken somit eine Steigerung des persönlichen Wohlbefindens und stärken die Resilienzfähigkeit für schwierige Momente.*

**Ü 2.7: Glückstagebuch schreiben**
**Ü 2.8: Die Macht positiver Gefühle verstärken und verbreiten**

**Ü 2.9: Dankbarkeit, ein Schlüssel zum Glück**

Dankbarkeit spielt als eine der 24 Charakterstärken (siehe Schritt 3) und in zahlreichen gut beforschten Interventionen der Positiven Psychologie eine entscheidende Rolle als Faktor zur Steigerung persönlichen Wohlbefindens, zur Entwicklung von Resilienz und zur Verbesserung und Stärkung von Beziehungen. Relevant für den Unterricht ist, nicht ein automatisiertes Bedanken aus Höflichkeit zu fördern, sondern die Jugendlichen dabei zu unterstützen, **Dankbarkeit zu empfinden.**

**Ü 2.10: Glück im Unglück**

Eine weitere sehr gut beforschte Intervention aus der Positiven Psychologie ist die Übung „One door opens“ (siehe auch **Schritt 5, Ü 5.4: Alles hat zwei Seiten** und **Ü 5.5: Wenn eine Tür zugeht, kann eine andere aufgehen**). Man lernt, in einer negativen Situation auch positive Aspekte zu entdecken: Wenn eine Tür zugeht, geht eine andere auf. So kann eine Positivspirale in Gang gesetzt werden. Die Schüler*innen üben negative Gedanken in positive Affirmationen umzuschreiben, um sich selbst Mut zu machen.

Wann hattest du große Angst vor etwas?
Hast du schon einmal geglaubt, dass du etwas nicht schaffst?
Hat sich herausgestellt, dass das Problem doch nicht so groß war? Warum war es nicht so schlimm?
Hat dir jemand geholfen? Hattest du falsche Vorstellungen/Erwartungen? Ist etwas passiert, mit dem du nicht gerechnet hast?





**Ü 2.11: Wie Körper und Geist sich gegenseitig beeinflussen**

Die abgebildeten Körperübungen haben eine nachweislich positive Wirkung auf die eigenen Gefühle, denn die Körper-HALTUNG beeinflusst unsere geistige Haltung.

**Ü 2.12: Wie du dich selbst in gute Stimmung bringen kannst**

Die Schüler*innen überlegen zunächst für sich allein, wie sie sich selbst in gute Stimmung bringen und wie sie schlecht gelaunte Mitmenschen positiv beeinflussen können. In Kleingruppen tauschen sie sich darüber aus und teilen ihre Ideen mit anderen.

*Mit beiden folgenden Übungen wird Achtsamkeit im Alltag trainiert:*

**Ü 2.13: Genießen lernen**
**Ü 2.14: Genuss-Tage planen**

Mehr Achtsamkeits-Übungen finden Sie im Trainingsprogramm „Warum Achtsamkeit?“. Mit dem Programm trainiert man das Wahrnehmen mit Hilfe unserer 5 Sinne. Das schärft einerseits unsere Sinne und hilft andererseits, zu beobachten, statt zu beurteilen oder zu bewerten. Letztlich führt es zu mehr Vertrauen, Akzeptanz und vorurteilsfreie Begegnungen.

Aktives Zuhören, Hören mit 4 Ohren und Feedback geben kann man mit dem Karteikarten-Programm „Ganzheitlich Lernen lernen“ trainieren, das auch Lernstationen zum Kommunikationstraining enthält.

Beide Trainingsprogramme sind auf ***www.jugendstärken.at*** frei verfügbar und können dort auch gedruckt bestellt werden.

**Ü 2.15: Lachen ist die beste Medizin**

Das Spiel „Lach-Yoga“ (für Kleingruppen oder für die gesamte Klasse) eignet sich sehr gut als Einstieg in den Schultag. (siehe Kopiervorlagen)

**Vorbereitung:** Die Kärtchen so oft wie nötig farbig kopieren und laminieren und in einem Körbchen oder in einer Schachtel bereitstellen.

**Ü 2.16: Dein Wohlfühl-Schatz**

Wenn sich die Schüler*innen über ihre Wohlfühl-Schätze austauschen, entstehen oft neue Ideen.

**Ü 2.17: Wohlfühl-Bilder zeichnen und malen**
Diese Übung unterstützt die Schüler*innen dabei, sich anzugewöhnen, den Fokus auf Positives zu richten.

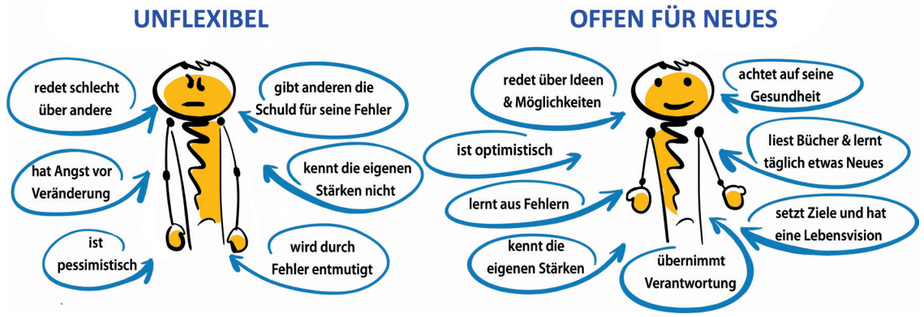
**Ü 2.18: Worin bist du aufgeblüht?**

Nachdenk-Übung als Abschluss von Schritt 2: Durch diese angeleitete Selbst-Reflexion erkennen die Schüler*innen, in welchen Situationen sie bereits positive Emotionen bewusst genießen bzw. wahrnehmen. Das soll einen bewussten Transfer des Gelernten in den Alltag der Jugendlichen ermöglichen. Mit der Frage nach zukünftigen Zielen sollen die Jugendlichen ermutigt werden, für sich selbst regelmäßig neue Ziele zu definieren und daran zu arbeiten.

## Schritt 3 - Engagiert handeln – Stärken nutzen

**Noch mehr zum Thema Stärken stärken – Die Stärken-Schatzsuche**

Auf ***www.jugendstärken.at*** finden Sie als Zusatzmaterial zur **A2 Be A YES Challenge** die Stärken-Schatzsuche, die als Inspiration für zahlreiche fächer- und klassenübergreifende Stärken-Projekte entwickelt wurde. Ziel ist, dass Kinder verschiedene Aktivitäten in möglichst vielen Begabungsbereichen ausprobieren können, um ihre eigenen Stärken und Interessen zu erkennen und kennenzulernen.




**Ü 3.1: Be A YES!**

Die Schüler*innen lernen zwei Haltungen bzw. Selbstbilder nach Carol Dweck kennen: das „Opfer“ mit dem sogenannten „fixed mindset“ (= UNFLEXIBEL) und den „selbstbestimmten Menschen“ mit dem sogenannten „growth mindset“ (= OFFEN FÜR NEUES). Carol Dweck beschreibt in ihren Büchern, wie das eigene Selbstbild und die Gedanken darüber über Erfolg oder Niederlage entscheiden.

Zum Einstieg in Schritt 3, der den eigenen Stärken gewidmet ist, gibt es drei Stärken-Spiele (siehe Kopiervorlagen):

1) Stärken entdecken
2) Stärken-Wortschatz-Spiel
3) Stufen zum Erfolg

***Vorbereitung:***

1) Stärken entdecken: Kopiervorlage (= Spielbrett) für jede Gruppe farbig kopieren (A4 oder A3)
2) Stärken-Wortschatz-Spiel: ABC-Spielplan für jede Gruppe kopieren (A4) und Satzstreifen kopieren und laminieren (1 Kartensatz pro Gruppe)
3) Stufen zum Erfolg: Stufen-Spielplan für jede Gruppe kopieren (A4) und Eigenschafts-Kärtchen kopieren und laminieren (1 Kartensatz pro Gruppe)

**Ü 3.2: Deine Charakterstärken machen dich zu etwas Besonderem**

2004 definierten die Psychologen Christopher Peterson und Martin Seligman 24 Charakterstärken, die sie sechs weltweit in allen Kulturen anerkannten Tugenden zuordneten. Dazu entwickelten sie einen wissenschaftlich validen Test, der online durchgeführt werden kann. Auf ***www.charakterstaerken.org*** gibt es eine eigene Version für Jugendliche. In der online-Auswertung erhält man eine Reihung seiner persönlichen Stärken. Die Auswertung bildet eine gute Grundlage für die Übungen **Ü 3.3: Welche dieser Stärken hast du?** und **Ü 3.4: Deine Super-Stärken**. Eine Kurzversion des Tests finden Sie bei den Kopiervorlagen.

Nach Erkenntnissen der Positiven Psychologie tragen diese 24 Stärken wesentlich zu persönlichem Wohlbefinden und Aufblühen bei.





Viele Begriffe für diese 24 Stärken und 6 Tugenden werden den Schüler*innen nicht bekannt sein.

Suchen Sie beim Erklären der Begriffe gemeinsam mit den Jugendlichen nach Personen aus dem öffentlichen Leben, der Geschichte, der Literatur oder dem persönlichen Umkreis, die sich durch eine bestimmte Charakterstärke besonders auszeichnen:
Z.B. berühmte Fußballspieler*innen für die Stärke „Teamfähigkeit“, Filmheld*innen für die Stärke „Tapferkeit“, Sportler*innen für „Ausdauer“, Nobelpreisträger*innen für „Weisheit“ etc.

**Ü 3.3: Welche dieser Stärken hast du?**

Die Auswertung des Charakterstärken-Tests (entweder online oder am Papier mit den Auswertungsbögen in den Kopiervorlagen) bildet eine gute Basis für diese Übung. Zusätzlich zu den 24 Charakterstärken bietet die Übung weitere Stärken zur Auswahl.

**Ü 3.4: Deine Super-Stärken**

Aus allen genannten Stärken wählen die Schüler*innen 5 aus, die sie für ihre persönlichen Super-Stärken halten, und denken nach, wofür sie sie bereits einsetzen oder noch einsetzen werden.

Welche Berufe fallen den Schüler*innen ein, bei denen ihre 5 ausgewählten Super-Stärken wichtig sind? Sie können sich dazu auch konkrete Tätigkeiten überlegen und diese genauer beschreiben. Haben sie bei anderen beobachtet, wie diese ihre Stärken einsetzen? Welchen Beruf haben diese Personen?

**Ü 3.5: Ein entscheidender Augenblick in deinem Leben**

In dieser Übung erinnert man sich mit allen Sinnen an einen besonderen Moment, auf den man stolz ist. Wesentlich ist, dass man sich dabei seine Stärken bewusst macht, die zu diesem besonderen Moment geführt haben.
Darauf aufbauend wird mit allen Sinnen ein Bild in der Zukunft visualisiert: ein Ziel, zu dessen Erreichung die eigenen Stärken beitragen. Die Positive Psychologie hat erkannt, dass Menschen von positiven Zukunftsbildern angezogen und vorangetrieben werden, wenn sie es schaffen, negative Zukunftsvorstellungen (= Prospektionen) durch attraktive, jedoch pragmatische Visionen der Zukunft zu ersetzen. Das wird durch das Visualisieren einer positiven Prospektion trainiert.

*In den folgenden Übungen werden einzelne Stärken trainiert:*

**Ü 3.6: Nutze Optimismus als Stärke**

Nachdenk-Impuls: Welche optimistischen und zuversichtlichen Menschen kennst du? Beschreibe diese Personen und erzähle von Situationen, in denen sie optimistisch und zuversichtlich agiert haben.

**Ü 3.7: Nutze Ausdauer als Stärke**

*falsche Antwort: 1. Willi hat immer Glück und Wilma immer Pech.*

Wilma ist ein Prototyp für einen Menschen mit „fixed mindset“ und sieht sich als hilfloses Opfer. Willi dagegen nimmt sein Leben dynamisch in die Hand, lernt aus Fehlern und ist zuversichtlich. Dadurch setzt er Positivspiralen in Gang, die ihn aufblühen lassen.

Durch den Gedankenaustausch mit anderen bekommen die Schüler*innen neue Ideen und merken, dass es auch für andere manchmal schwierig ist durchzuhalten. Sie lernen, einander beim Durchhalten zu unterstützen.

**Ü 3.8: Ermutige dich selbst**

In dieser Übung lernen die Schüler*innen, wie man positive Affirmationen einsetzt. Die Wirkung von Affirmationen ist wissenschaftlich belegt.

*In den folgenden 4 Übungen werden einzelne Charakterstärken thematisiert und trainiert:*

**Ü 3.9: Nutze Mut als Stärke**
**Ü 3.10: Nutze Neugier als Stärke**
**Ü 3.11: Nutze Kreativität als Stärke**
**Ü 3.12: Nutze Akzeptanz als Stärke**

**Ü 3.13: Mag dich so, wie du bist, und sei zufrieden mit dir**

Zusatz-Aktivität für positives Feedback der Schüler*innen untereinander:
Schreiben Sie die Namen der Schüler*innen drei Mal auf je einen kleinen Zettel und geben Sie diese zusammengefaltet in eine Schachtel. (Es gibt somit drei Zettel, wo z.B. jeweils der Name „Julia" steht, drei Zettel mit dem Namen „Valentin" etc.)
Jede*r Schüler*in zieht drei Zettel, schreibt je eine positive Eigenschaft aus der in der Übung vorgegebenen Liste darauf und übergibt den Zettel der entsprechenden Person. Diese kann dann vergleichen, ob es eine Eigenschaft ist, die sie schon selbst an sich erkannt hat, oder ob andere etwas in ihr sehen, was von ihrem Selbstbild abweicht.

**Ü 3.14: Du in der Zukunft**

Hier wird wieder wie in **Ü 3.5: Ein entscheidender Augenblick in deinem Leben** die Methode der positiven Prospektion angewandt und ein attraktives Zukunftsbild mit Hilfe einer Rede über sich selbst gestaltet. Wer möchte, kann seine Rede vorlesen.

**Ü 3.15: Worin bist du aufgeblüht?**

Nachdenk-Übung als Abschluss von Schritt 3: Durch diese angeleitete Selbst-Reflexion erkennen die Schüler*innen, inwieweit sie ihre Stärken bereits kennen bzw. einsetzen und woran sie in Zukunft arbeiten wollen.

## Schritt 4 - Gute Beziehungen pflegen

**Ü 4.1: Hast du eine gute Beziehung zu dir selbst?**

Eine gute Beziehung zu sich selbst ist nachweislich die Voraussetzung dafür, gute Beziehungen zu anderen aufbauen zu können. Daher startet Schritt 4 mit dieser Übung.

Mit Hilfe eines Wohlfühl-Interviews (siehe Kopiervorlagen) finden Schüler*innen mehr über einen Menschen, den sie mögen, heraus und machen in einem Wohlfühl-Steckbrief Notizen. Den Steckbrief übergeben sie dann der interviewten Person.

Wer möchte, kann sich über die Beschreibungen des „Wohlfühl-Menschen" austauschen und erzählen, was diese Menschen so besonders macht. Da diese Gedanken und Beschreibungen sehr persönlich sein können, sollte dieser Austausch freiwillig sein und nur mit jemandem erfolgen, dem man vertraut.

In der **A2 Empathy Challenge** lernen die Schüler*innen viel über ihre Gefühle und Bedürfnisse. Das hilft ihnen, sich selbst besser kennenzulernen und sich in andere einzufühlen. So lernen sie auch, besser mit Konflikten umzugehen oder diese zu vermeiden.
Die Challenge ist in Jugend stärken, Band 2, enthalten (zum freien Download und bestellbar auf ***www.jugendstärken.at***).





**Ü 4.2: Gute Gefühle sind ansteckend – schlechte aber leider auch**

Mit dieser Übung werden das ganz persönliche Umfeld und sehr intime Gedanken der Schüler*innen aufgezeigt. Hier ist es wichtig, dass Sie als Lehr- und Vertrauensperson mit einzelnen Schüler*innen sprechen, wenn Sie bemerken, dass sie vermehrt schwarz eingeringelte Personen eingezeichnet haben.

Sie können die Übung auch variieren, indem die Schüler*innen nur Menschen aus ihrem Umfeld einzeichnen, mit denen sie sich wohl fühlen (= gelb einringeln) und jene, die sie mögen, die aber manchmal nerven (= rot einringeln).

**Ü 4.3: Aufmerksam zuhören und einfühlsam reagieren**

Mit der ACR-Technik (= Active Constructive Responding) kann man seine eigenen positiven Emotionen sowie seine Beziehungen zu anderen nachweislich verbessern. Trainiert wird eine einfühlsame, positive und freundliche Reaktion auf Gehörtes, die Mimik und Gestik mit einbezieht.

Ein Beispiel: Ein Schüler erzählt, dass er beim Handballturnier ein Tor geschossen hat.

| | **aktiv** | **passiv** |
|---|---|---|
| **konstruktiv, positiv** | *Einfühlsame, positive, freundliche Reaktion und Antwort:* „Großartig, war das in der ersten oder zweiten Halbzeit?" *(Blickkontakt, zugewandte Körperhaltung, Lächeln)* | *Unaufmerksame positive, freundliche Reaktion und Antwort:* „Ah, fein! Was gab es heute zum Mittagessen?" *(zugewandte Körperhaltung, flüchtiger Blickkontakt)* |
| **destruktiv, negativ** | *Negative, unfreundliche Reaktion und Antwort:* „Das ist dir aber nur durch viel Glück gelungen, sonst triffst du ja nie ..." *(abgewandte Körperhaltung, kurzer Blickkontakt)* | *Unaufmerksame negative, unfreundliche Reaktion und Antwort:* „Gib nicht so an, mach lieber deine Aufgabe!" *(abgewandte Körperhaltung, kein Blickkontakt, unfreundlicher Tonfall)* |

**Ü 4.4: Helfen macht glücklich!**

... das ist wissenschaftlich belegt …

*Die Effektivität der beiden folgenden Übungen basieren auf der bekannten Wirkung der Spiegelneuronen:*

**Ü 4.5: Freundlichkeit ist ansteckend – Unfreundlichkeit leider auch**

Hier wird trainiert, wie man auf unfreundliche Aktionen freundlich reagiert:

*Rollenspiel:* Schüler*innen spielen ein Erlebnis mit einer unfreundlichen Person nach und trainieren, einfühlsam und freundlich zu reagieren.

**Ü 4.6: Starte eine Freundlichkeits-Kette**

Motivieren Sie die Schüler*innen dazu, die erprobte Wirkung von Freundlichkeits-Ketten selbst so oft wie möglich zu erleben. Das ist eine einfache und hochwirksame Intervention aus der Positiven Psychologie, die persönliches Wohlbefinden und Beziehungen nachhaltig verbessert.

*Zusatz-Tipp:* Schüler*innen drehen ein Video über Freundlichkeits-Ketten im Alltag. Anstatt eines Videos können davon auch Fotos gemacht und als PowerPoint-Präsentation (eventuell mit Musik hinterlegt) präsentiert werden.

**Ü 4.7: Dankbarkeitsbrief**

Dankbarkeit empfinden zu können zählt zu den 24 Charakterstärken. Dankbarkeit auszusprechen, z.B. in einem Dankbarkeitsbrief, steigert das eigene Wohlbefinden und ist ein Schritt zum persönlichen Aufblühen.

**Ü 4.8: Stress?**

Die Übung dient zur Selbstreflexion.

**Ü 4.9: Dein wunderbares Beziehungs-Netzwerk**

Die Übung bezieht sich auf Erkenntnisse der Forschungen von Kim Cameron über Energetisierer und De-Energetisierer in Beziehungs-Netzwerken.

Nachdenk-Impulse:

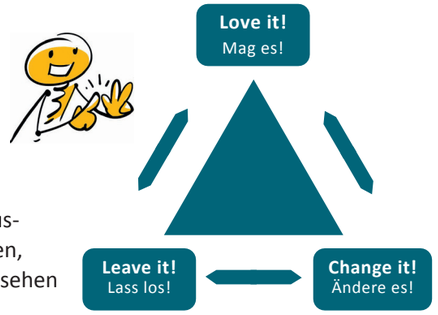
- Welche Menschen in meinem Beziehungs-Netzwerk schenken mir Energie?
- Wie verhalte ich mich diesen Personen gegenüber? Gebe ich diesen Personen Energie zurück? Wenn ja, in welcher Form?

**Ü 4.10: Worin bist du aufgeblüht?**

Durch diese angeleitete Selbst-Reflexion erkennen die Schüler*innen, inwieweit sie ihre eigenen Emotionen bewusst wahrnehmen und wie sie damit auf ihr Umfeld wirken. Über Dankbarkeit und bewusste Achtsamkeit wird ebenso nachgedacht wie über Ziele, an denen sie in Zukunft noch arbeiten wollen.

## Schritt 5 - Sinnvolle Ziele finden

*In den folgenden drei Übungen lernen die Schüler*innen das Entscheidungsdreieck kennen und anzuwenden:*




**Ü 5.1: Du bist, was du denkst**
**Ü 5.2: Wende das Entscheidungsdreieck an**

**Ü 5.3: Trainiere mit dem Entscheidungsdreieck**

Die Schüler*innen können sich mit anderen über eigene herausfordernde Situationen austauschen. Vielleicht hat jemand Ideen, wie man die Situation verbessern oder was man daran positiv sehen könnte.

Wichtig ist, dass dieser Austausch *freiwillig* ist und mit einer Person des Vertrauens erfolgt.

*Die beiden folgenden Übungen wenden eine Intervention aus der Positiven Psychologie an, die „one door opens" genannt wird. Man trainiert, das Positive an einer negativen Situation zu erkennen, denn immer wenn sich eine Tür schließt, geht eine andere auf. Das erkennt man meist erst viel später.*

**Ü 5.4: Alles hat zwei Seiten**

**Ü 5.5: Wenn eine Tür zugeht, kann eine andere aufgehen**

Die im Arbeitsheft erwähnte ABCD-Übung ist eine vereinfachte und für das Deutsche adaptierte Intervention aus der Positiven Psychologie, die bei pessimistischen Gedanken hilfreich ist: die

ABCDE-Übung von Albert Ellis und Martin Seligman.

Am Ende der Übung können sich die Schüler*innen – freiwillig – über die beschriebenen Situationen und Gedanken austauschen.

**Ü 5.6: Vergeben und verzeihen können macht frei**

Die Schüler*innen lernen eine weitere Intervention der Positiven Psychologie kennen, mit Hilfe derer sie üben, anderen zu vergeben: die REACH-Methode, die von Everett Worthington 2001 entwickelt wurde. Motivieren Sie die Schüler*innen, die Methode auszuprobieren und leiten Sie sie dabei an.

**Ü 5.7: Über dein Handeln nachdenken ...**

Die Schüler*innen lernen über den Kant'schen Imperativ in dieser vereinfachten Form zu philosophieren: **Was wäre, wenn es alle so machen würden?**

Zusätzlich erhalten sie weitere Philosophier-Impulse.

Das Trainingsprogramm „Ganzheitlich Lernen lernen" enthält im Kapitel „Lernen durch Um-die-Ecke-Denken" zahlreiche Anregungen zum Nachdenken und Philosophieren: z.B. das **Philosophier-Kisterl**.
Es ist auf ***www.jugendstärken.at*** frei verfügbar und kann dort auch gedruckt bestellt werden.

Zum kreativen und kritischen Denken regen auch diese beiden Spiele an (siehe Kopiervorlagen):

1) **Nachdenk-Spiel:**
*Vorbereitung:*

- Spielbrett für jede Gruppe farbig kopieren (A4 oder A3)
- Kärtchen farbig kopieren und laminieren (1 Kartensatz pro Gruppe)
- Würfel, Spielfiguren

2) **5-Farben-Spiel (= kreativ & kritisch):**
*Vorbereitung:*

- Spielbrett für jede Gruppe farbig kopieren (A4 oder A3)
- kleine Zettel: Jede Gruppe erstellt vor dem Spiel ihre persönlichen Spielkärtchen zu Themen, die in letzter Zeit gelernt wurden
- Würfel, Spielfiguren

**Ü 5.8: Verantwortung übernehmen kann jede*r – oder?**

Gesammelt wird, wofür Jugendliche Verantwortung übernehmen können. Die Schüler*innen nehmen sich vor, schon ab morgen für eine bestimmte Aufgabe Verantwortung zu übernehmen.

Wer möchte, kann auch erzählen, für welche Aufgaben er/sie bereits Verantwortung übernommen hat oder übernimmt.

*In den folgenden drei Übungen setzen sich die Schüler*innen mit den Globalen Zielen für eine Nachhaltige Entwicklung der UNO auseinander.*

Im Kartenspiel *Changemaker* erfährt man mehr über die Global Goals und reflektiert darüber, wie man selbst als „Changemaker“ zu deren Lösung beitragen kann (bestellbar unter ***www.jugendstärken.at***).

**Ü 5.9: Global Goals (= Globale Ziele)**

**Ü 5.10: Gemeinsam sind wir bunt und stark**

Die Schüler*innen sollen nicht nur äußerliche, offensichtliche Gemeinsamkeiten oder Unterschiede der gezeichneten Personen beschreiben (wie z.B. das Alter), sondern sich in deren Lebenswelt hineinversetzen und sich Geschichten über sie ausdenken:

- Wo und wie leben sie?
- Was machen sie gern?
- Wovon träumen sie?
- Was essen sie gern?
- Welchen Beruf haben/hatten sie?
- Wie geht es ihnen?
- Wohin möchten sie am liebsten auf Urlaub fahren?
- Worüber freuen sie sich?
- Welche Musik hören sie am liebsten?
- Welche Tiere haben sie?
- Was ist schwierig in ihrem Leben?

**Ü 5.11: Wie möchtest du, dass die Welt im Jahr 2030 aussieht?**

In dieser Visions-Arbeit stellen sich die Schüler*innen die Welt der Zukunft vor, in der die Global Goals erfolgreich umgesetzt wurden, und zeichnen ein Bild davon.

- Globale Ziele auswählen und dazu Plätze oder Situationen fotografieren oder filmen, die nach Meinung der Schüler*innen schon so sind, wie es im Jahr 2030 überall sein sollte.
- Szenen nachstellen, in denen jede*r mit persönlichen Stärken etwas verändert – dabei fotografieren oder filmen.

Wer möchte, kann zu den Fotos oder Filmen das passende Global Goal einblenden und die Präsentation mit Musik hinterlegen.

**Ü 5.12: Du in 20 Jahren**

Diese Visions-Arbeit dient wieder der Vorstellung des eigenen ICH in der Zukunft, zu dem die eigenen Stärken hinführen, ergänzt durch den Aspekt, welchen Beitrag man bis dahin für das Wohlbefinden **aller** geleistet hat.

**Ü 5.13: Worin bist du aufgeblüht?**

Mit diesem Fragebogen werden noch einmal die wesentlichen Inhalte von Schritt 5 reflektiert. Die Schüler*innen überlegen, wo ihre persönlichen Fortschritte liegen und woran sie in Zukunft konkret arbeiten möchten.

## Schritt 6 - Erfolge feiern

**Ü 6.1: Dein Herzensziel**

Große Ziele mit besonderer Strahlkraft, die Menschen intrinsisch stark motivieren, werden in der Positiven Psychologie „Everest-Ziele“ genannt. Das sind Ziele, die *„größer sind als man selbst“* und die man mit all seinen Stärken anstrebt. Hier werden sie Herzensziele genannt.





In der Übung wird das persönliche Herzensziel mit allen Sinnen als konkretes Zukunftsbild visualisiert.

Wer möchte, kann sein Herzensziel auch zeichnen, malen, basteln, eine Foto-Collage machen etc., um es noch deutlicher vor sich zu sehen.

**Ü 6.2: Schritt für Schritt zum Herzensziel**

Hier werden Schritte zur Erreichung eines Zieles bewusst gemacht und trainiert. Thematisieren Sie mit den Jugendlichen, wer sie bei der Erreichung ihrer Ziele unterstützen könnte. Anderen seine Ziele mitzuteilen, hilft nachweislich beim Durchhalten (darum sind z.B. Selbsthilfegruppen so wirksam).

Wer möchte, kann anderen das eigene Herzensziel vorstellen.

*Die nächsten drei Übungen beschäftigen sich mit den eigenen Wurzeln, der Familie:*

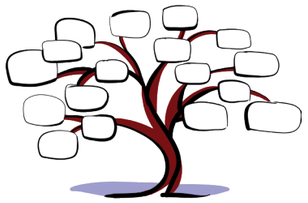
**Ü 6.3: Deine Familie und ihre Stärken**

Wie könnte man Stärken und Erfolge in der Familie erkennen und schätzen lernen?

Ein paar Vorschläge dazu:

- ***Talente - bzw. Stärken-Foto:*** alle Familienmitglieder interviewen und ihre Stärken aufschreiben; die größte Stärke von jeder/jedem auf ein schönes Blatt schreiben und ein Foto machen, wo jede*r „sein Stärkenblatt“ in Händen hält (oder ein Symbol/Ding hält, was sie/er gut kann – z.B. ein Musikinstrument); daraus eine Collage erstellen
- ***Erfolgs-Foto:*** ebenfalls alle interviewen etc. wie beim Stärken-Foto; mit einem Symbol für ihren Erfolg in Händen ein Foto machen
- gemeinsam ein ***Familien-Fest*** feiern, wo jede*r eine andere Aufgabe übernimmt – je nachdem, wo die eigenen Stärken liegen (organisieren, backen, kochen, Raum schmücken, Einladungen schreiben, Kunststück vorführen, singen, Musik machen etc.); beim Fest die Tischsets aus **Ü 6.5: Interview mit einem Familienmitglied** einsetzen

**Ü 6.4: Dein Stärken-Stammbaum**



Im Stärken-Stammbaum werden Familien-Stärken sichtbar gemacht, das stärkt nachweislich die einzelnen Familienmitglieder, den Gemeinschaftssinn und den Zusammenhalt.

Wer möchte, kann anderen seinen Stärken-Stammbaum vorstellen.

**Ü 6.5: Interview mit Familienmitgliedern**

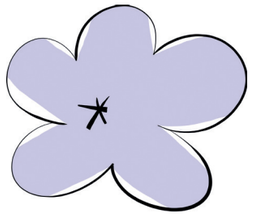
Für das im Arbeitsheft abgebildete Tischset gibt es auch eine Kopiervorlage (= Familien-Stärken-Interview). Mit dem Set kann der Ess-Tisch für Gespräche genützt werden, mit Hilfe derer sich Familienmitglieder besser kennenlernen – die Antworten sind ein weiterer Beitrag zum gemeinsamen Familien-Schatz.

*Mit folgenden beiden Übungen sollen Erfolge sichtbar gemacht werden – vor sich selbst und vor anderen:*

**Ü 6.6: Deine Erfolgs-Blüte**

Forschungsreihen zeigen, dass folgendes Bündel an Interventionen aus der Positiven Psychologie zu einer nachhaltigen Steigerung des Wohlbefindens führen:

1. Stärken bewusst wahrnehmen
2. sie zum Erreichen von Zielen einsetzen
3. für den Erfolg dankbar sein
4. Stärken, Zielerreichung und eigene Dankbarkeit schriftlich festhalten



Notiert man seine Stärken, die Zielerreichung und die eigene Dankbarkeit nur ein einziges Mal, hebt das das Wohlfühl-Level laut Forschungen für etwa drei Wochen. Führt man solche Aufzeichnungen regelmäßig, steigt das Level dauerhaft, ebenso das Selbstwertgefühl und der Glaube an die eigene Selbstwirksamkeit.

Unterstützen Sie also ihre Schüler*innen so oft wie möglich dabei, ihre Stärken und Erfolge wahrzunehmen und dafür dankbar zu sein.

**Ü 6.7: Ein Aufblüh-Fest feiern**

Freuen Sie sich gemeinsam mit Ihren Schüler*innen über deren Erfolge und feiern Sie diese!
Wenn Sie wollen, laden Sie zu den Erfolgs-Präsentationen Familien und/oder andere Klassen ein.

**Ü 6.8: Worin bist du aufgeblüht?**

Mit diesem Fragebogen zur Selbstreflexion denken die Jugendlichen noch einmal über die wesentlichen Inhalte von Schritt 6 nach.
Die Schüler*innen schätzen ein, wie gut sie sich schon auf Ziele fokussieren können und überlegen, worin sie aufgeblüht sind. Das soll einen bewussten Transfer des Gelernten in den Alltag der Jugendlichen ermöglichen. Mit der Frage nach zukünftigen Zielen sollen die Jugendlichen ermutigt werden, sich selbst regelmäßig neue Ziele zu stecken und daran zu arbeiten. Da die Jugendlichen in Schritt 6 viel über die Definition und das Erreichen von Zielen gelernt haben, werden sie hier auch nach den ersten Schritten in Richtung Ziel-Erreichung gefragt.

## Schritt 7 - Körper und Geist fit halten

**Ü 7.1: ALI und die Achtsamkeit**

Anregung: Basteln Sie mit den Schüler*innen kleine Tafeln/Aufsteller oder ein Plakat mit „ALI“ für die Klasse. So werden alle in stressigen Situationen daran erinnert, zwischen Reiz und Reaktion eine Nachdenk-Pause einzulegen: *atmen – lächeln – innehalten & nachdenken.* Das schützt nicht nur vor vorschnellen Reaktionen, sondern entspannt und macht ruhig.

Im Trainingsprogramm **„Warum Achtsamkeit?“** finden Sie zahlreiche weitere Ideen rund um das Thema Achtsamkeit und wie man das „Rad der Achtsamkeit“ als Wegweiser nutzen kann – für mehr Vertrauen, Akzeptanz und vorurteilsfreie Begegnungen.
Auf ***www.jugendstärken.at*** (Rubrik Körper & Geist) ist das Trainingsprogramm gemeinsam mit Begleit-Videos frei verfügbar oder kann gedruckt als Broschüre „Warum Achtsamkeit?“ bestellt werden.

**Ü 7.2: Säulen der Achtsamkeit**

Jon Kabat-Zinn hat in 7 Säulen der Achtsamkeit Haltungen definiert, die man in zertifizierten MBSR-Kursen zum nachhaltigen Abbau von Stress trainiert (MBSR = mindful based stress reduction).
Suchen Sie mit den Schüler*innen für jede der 7 Säulen Beispiele aus dem (Schul-)Alltag. Überlegen Sie gemeinsam, wie man diese Haltungen ins Alltags-Leben integrieren kann.





**Ü 7.3: Achtsam essen und genießen**

Lassen Sie Ihre Schüler*innen eine gemeinsame „Achtsam essen & genießen“-Pause organisieren. Alle bringen etwas zum Essen mit (oder bereiten Aufstriche etc. in der Schule zu) und genießen gemeinsam und besonders achtsam das Essen über alle Sinne.

**Ü 7.4: Bewegung macht fit und schlau**

Mit dem Bewegungsspiel (siehe Kopiervorlagen) werden die Schüler*innen angeregt, sich in den Pausen zu bewegen.
Dazu wird die Vorlage mehrfach kopiert (und eventuell laminiert) und an verschiedenen Stellen in der Klasse oder im Schulgebäude aufgehängt.

Anleitungen zu kurzen Bewegungsimpulsen für zwischendurch findet man auch auf ***www.youthstart.eu*** in der Rubrik „Körper & Geist“. 23 Kurz-Videos (max. 2 Minuten) leiten Körperübungen aus der Rhythmik, der Edukinesthetik und der Tuina-Praktik an, die die Konzentration fördern und die Schüler*innen fürs Lernen aktivieren.

**Ü 7.5: Entspannung**

Die Schüler*innen sammeln Methoden, die ihnen beim Entspannen helfen.
Im Karteikarten-Programm „Vom Raunz-Geist zum Power-Mind“ (siehe Kopiervorlagen) finden Sie Anleitungen für Fantasie-Reisen und zur progressiven Muskelentspannung (Karte 20 bis 23), die sie den Schüler*innen als Entspannungsmethoden für den Unterricht anbieten können.

**Ü 7.6: Schlaf**

Die Schüler*innen sollen eine Woche lang ein „Schlafprotokoll“ führen, in dem sie notieren wann sie einschlafen und wie lange sie schlafen. Damit wird ihnen die Wichtigkeit von ausreichend Schlaf vor Mitternacht vermittelt, der nachweislich besonders gesund ist und sowohl die mentale als auch die körperliche Gesundheit fördert.
Zusätzlich können sich die Schüler*innen darüber austauschen, was sie machen, um gut schlafen zu können. Haben sie bestimmte Rituale? Was machen sie, kurz bevor sie einschlafen? Lesen sie noch eine kurze Geschichte? Hören sie Musik? Reden sie mit ihren Geschwistern? Was entspannt und beruhigt sie, damit sie gut schlafen können?

**Ü 7.7: Meditation**

Schauen Sie mit den Schüler*innen gemeinsam das Erklärvideo zu „One Moment Meditation“ von Martin Borosan an. Das Video dauert 5 Minuten. Es ist mit deutschen Untertiteln auf YouTube verfügbar. In dem Video wird eine einminütige Atem-Meditation angeleitet, die es auch als APP gibt.

**Ü 7.8: Worin bist du aufgeblüht?**

Die Schüler*innen reflektieren das in Schritt 7 Gelernte: ob und wie gut sie mit Stress umgehen können, ob sie ihren Alltag so gestalten, wie es ihrem Körper guttut – achtsam essen, genug schlafen, ausreichend bewegen etc. Mit der Entscheidung, an welchen Zielen sie als nächstes arbeiten möchten und welche konkreten Schritte sie dafür planen, übernehmen sie Verantwortung für sich selbst, für ihren Körper und ihre Gesundheit.

## Schritt 8 - Durchhalten trainieren

*Die folgenden beiden Übungen enthalten wertvolle Lerntipps, die beim Durchhalten helfen:*

**Ü 8.1: Aufschieberitis ade!**

Hier gibt es Tipps, die Schüler*innen dabei helfen, unangenehme Aufgaben nicht aufzuschieben, sondern zügig zu Ende zu bringen.

**Ü 8.2: Lernfächer**

Der Lernfächer enthält Lern-Tipps. Die Vorlage (siehe Kopiervorlagen) wird pro Schüler*in einmal kopiert, ausgeschnitten und mit einer Schnur zu einem Fächer verbunden.

Im Trainingsprogramm „Ganzheitlich Lernen lernen“ finden Sie im Kapitel „Einstieg ins Lernen lernen“ weitere wertvolle Tipps zum Thema Lernen lernen. Es ist auf ***www.jugendstärken.at*** frei verfügbar und kann dort auch gedruckt bestellt werden.

**Ü 8.3: Vom Raunz-Geist zum „Power-Mind“**

**Lernkartei „Vom Raunz-Geist zum Power-Mind“**
Die Karten dieser Lernkartei (siehe Kopiervorlagen) sind als Wiederholung und Vertiefung der im Schüler*innen-Arbeitsheft vermittelten Inhalte gedacht. Die Kartei kann auch unabhängig von den Arbeitsheften im Unterricht eingesetzt werden.

Die Karteikarten können in einer Box aufbewahrt werden, damit sie in der Klasse jederzeit für die Schüler*innen zugänglich sind. Drucken Sie eventuell anfangs nur Karten aus, die für die Klasse im Moment relevant sind.

Es ist empfehlenswert, Jugendlichen die Verantwortung für einzelne Karteikarten zu übergeben. Bitten Sie sie, die Inhalte anderen zu erklären.

Martin Seligman entwickelte zwei Programme zur Förderung von positiven Emotionen, Optimismus, positivem Denken, Lebenszufriedenheit und Resilienz in Schulen, die auch vor Depressionen schützen und die Lernfähigkeit steigern. Viele Übungen aus der Lernkartei sind eng an diese Programme angelehnt:

**Penn Resiliency Program (PRP)**
Lernen, besser mit Stress und Problemen umzugehen, realistisch und flexibel auf Probleme einzugehen, Optimismus und Durchsetzungsfähigkeit zu trainieren und Problemlösungsmethoden (z.B. Kreativitäts-, Entscheidungs- und Entspannungstechniken) einzusetzen.

**Positive Psychologie Programm (PPP)**
Erkennen und Nutzen eigener charakterlicher Stärken wie etwa Freundlichkeit, Mut, Weisheit, Ausdauer. So werden zum Beispiel positive Erlebnisse in Tagebüchern festgehalten. Das steigert Belastbarkeit und positive Gefühle. Es wird gemeinsam darüber nachgedacht, was ein gutes, sinnvolles Leben ausmacht.

**Einsteins Disco**
Zum Wiederholen jeder Art von Lerninhalten ist die Methode „Einsteins Disco“ ideal, da Bewegung und Rhythmik Lernen und Merken nachweislich unterstützen. Beschreibung und Kärtchen zum Ausschneiden finden Sie auf der Karte 38 in der Lernkartei „Vom Raunz-Geist zum Power-Mind“.





Lassen Sie die Schüler*innen die Kärtchen selbst schreiben und somit entscheiden, wofür sie eine Wiederholung brauchen (z.B. Vokabel).

## Schritt 9 - Nachdenken

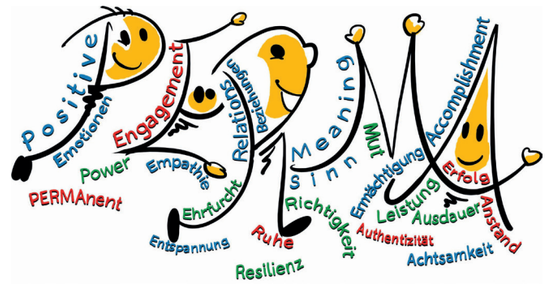
**Ü 9.1: Über deine Erfolge und deine nächsten Ziele nachdenken**

Durch diese persönliche Einschätzung reflektieren (und diskutieren) die Schüler*innen noch einmal die gesamte Challenge. Sie schätzen selbst ein, wo sie stehen und wie viel sie von den einzelnen Schritten bislang umsetzen. Durch die Entscheidung, was sie als nächstes erreichen möchten, wird die Eigenverantwortung für ihre persönliche Weiterentwicklung gefördert und ihre Motivation für die weiteren Ziele gestärkt.

**Ü 9.2: Aufblühen!**

Für die Positive Psychologie bedeutet PERMA:

- Positive Emotions
- Engagement
- Relationships
- Meaning
- Accomplishment



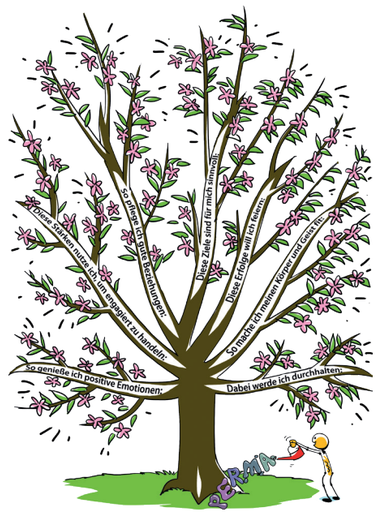

Was sind die persönlichen **Aufblüh-Begriffe** der Schüler*innen?

Wer möchte, kann daraus auch ein Gedicht machen oder eine Zeichnung gestalten.

**Ü 9.3: Dein voll erblühter Lebensbaum**

Am Ende wird noch einmal auf den persönlichen Lebensbaum verwiesen: Wie spiegelt sich das persönliche Aufblühen im Symbol des erblühten Lebensbaumes wider?

Was unterstützt die Schüler*innen beim Aufblühen? Worin sind sie schon aufgeblüht? Woran werden sie noch arbeiten?
Der Lebensbaum fasst – wie in einer *mind-map* – die wichtigsten Erkenntnisse aus der Arbeit mit der Challenge zusammen und sollte am besten auf einem Zeichenblatt ansprechend gestaltet werden. Wer möchte, kann seinen Baum mit Blüten und Blättern verzieren.



**TRIO-Modell für Entrepreneurship**
Nach der ganzheitlichen Definition für Entrepreneurship – dem TRIO-Modell – ist die **Be A YES Challenge** dem Bereich **Entrepreneurial Culture** zugeordnet. Dabei geht es um Persönlichkeitsentwicklung: eigeninitiativ sein, an sich glauben, empathisch und teamfähig agieren sowie sich und anderen Mut machen.

**Dauer der Challenge**
Diese Challenge ist sehr umfangreich. Sie ist so konzipiert, dass sie während der gesamten Unterstufe, mindestens jedoch während eines Jahres begleitend in allen Unterrichtsfächern eingesetzt werden kann.

**Eingangsvoraussetzungen**
keine; **A1 Be A YES Challenge** empfohlen

**Kontext innerhalb des You$^{th}$ Start Entrepreneurial Challenges-Programms**
Alle Challenges: ***www.youthstart.eu***

Die **A2 Be A YES Challenge** baut auf der **A1 Be A YES Challenge** auf und bietet eine wesentliche Grundlage für die **B1 Be A YES Challenge**. Sie ist eng verknüpft mit der **A2 Empathy Challenge**, der **A2 Expert Challenge** und dem You$^{th}$ Start Achtsamkeitsprogramm.

**Weitere Materialien:**
Stärken-Schatzsuche im Word-Format zum Selbst-Anpassen: ***www.jedeskind.org***
App zur Stärken-Schatzsuche: ***www.youthstartchallenges.eu/staerkenapp***
One Moment Meditation von Martin Borosan: ***https://www.youtube.com/watch?v=tfetFVePqWo***
Changemaker-Spiel – zu bestellen unter: ***www.jugendstärken.at***





## Gefühle-Raten: Welche Gefühle passen zu welchen Bildern?

**Du brauchst:** 30 Wortkarten und 36 Bildkarten, möglichst viele Spielpartner*innen
**So geht's:** Zieht der Reihe nach je eine Wort- und eine Bild-Karte. Passen sie zusammen? Begründet eure Meinungen. Fühlt euch in die Person auf dem Bild ein, macht Gesichtsausdruck und Haltung nach und ratet, wie sich die Person fühlen könnte.

| | | |
|---|---|---|
| traurig | ängstlich | wütend |
| überrascht | angeekelt | erfreut |
| gelangweilt | neugierig | hoffnungslos |
| verliebt | zuversichtlich | zufrieden |
| beschämt | sicher | verzweifelt |
| unsicher | verwirrt | glücklich |

*A2 Be A YES Challenge Gefühle-Raten*

# Spiel: Gefühle-Raten

mutig

A2 Be A YES Challenge Gefühle-Raten

stolz

A2 Be A YES Challenge Gefühle-Raten

selbstbewusst

A2 Be A YES Challenge Gefühle-Raten

zornig

A2 Be A YES Challenge Gefühle-Raten

müde

A2 Be A YES Challenge Gefühle-Raten

hoffnungsvoll

A2 Be A YES Challenge Gefühle-Raten

unzufrieden

A2 Be A YES Challenge Gefühle-Raten

entspannt

A2 Be A YES Challenge Gefühle-Raten

ruhig

A2 Be A YES Challenge Gefühle-Raten

unglücklich

A2 Be A YES Challenge Gefühle-Raten

gestresst

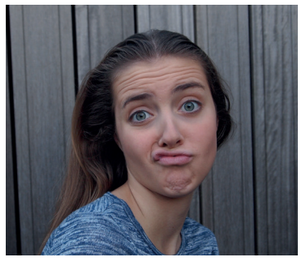
A2 Be A YES Challenge Gefühle-Raten

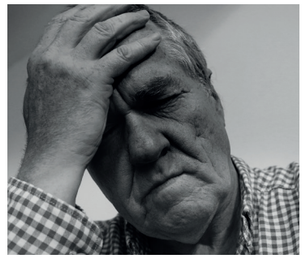
unsicher

A2 Be A YES Challenge Gefühle-Raten

Spiel: Gefühle-Raten

Be A YES Challenge





## Lach-Yoga

**Du brauchst:** 15 Lach-Yoga-Kärtchen in einem Körbchen, möglichst viele Spielpartner*innen
**So geht's:** Zieht der Reihe nach ein Kärtchen und macht das jeweilige Lach-Geräusch. Das Kärtchen wird nach ein paar Sekunden an die Person links weitergegeben. Alle Karten gehen reihum, bis sie wieder beim Ausgangspunkt angekommen sind. Die letzte Karte ist die „ohne Ton".

Lachen

**Haha!**

*A2 Be A YES Challenge Lach-Yoga*

Lachen

**kichern**

*A2 Be A YES Challenge Lach-Yoga*

Lachen

**meckern**

*A2 Be A YES Challenge Lach-Yoga*

Lachen

**Hehe!**

*A2 Be A YES Challenge Lach-Yoga*

Lachen

**grunzen**

*A2 Be A YES Challenge Lach-Yoga*

Lachen

**zischen**

*A2 Be A YES Challenge Lach-Yoga*

Lachen

**Hihi!**

A2 Be A YES Challenge Lach-Yoga

Lachen

**wiehern**

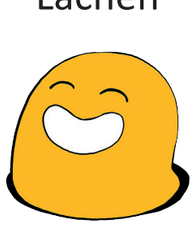
A2 Be A YES Challenge Lach-Yoga

Lachen

**bellen**

A2 Be A YES Challenge Lach-Yoga

Lachen



**Hoho!**

A2 Be A YES Challenge Lach-Yoga

Lachen

**piepsen**

A2 Be A YES Challenge Lach-Yoga

Lachen

**gackern**

A2 Be A YES Challenge Lach-Yoga

Lachen

**Huhu!**

A2 Be A YES Challenge Lach-Yoga

Lachen

**f-f-f-f-f**

A2 Be A YES Challenge Lach-Yoga

Lachen

**ohne Ton**

A2 Be A YES Challenge Lach-Yoga

**EINFÜHLSAMKEIT**
Welche Menschen kennst du, die sich gut in andere einfühlen können?

**FREUDE**
Worüber freust du dich?
Wie zeigst du deine Freude?

**NEUGIERDE**
Worauf bist du neugierig?

**STÄRKE**
Welche Stärken entdecken andere Menschen bei dir? Frage nach!

**LIEBE**
Wen oder was liebst du?

**HOFFNUNG**
Was erhoffst du dir von der Zukunft?

**DANKBARKEIT**
Wofür bist du dankbar?

**HUMOR**
Wie kannst du dich selbst und andere zum Lachen bringen?

**OFFENHEIT UND TOLERANZ**
Wie schaffst du es, andere Meinungen gelten zu lassen, ohne zu streiten?

**WEISES VORAUSDENKEN**
Was kann passieren, wenn du nicht über die möglichen Folgen deines Tuns nachdenkst?

**GELASSENHEIT**
Was hilft dir, damit du bei Stress ruhig und gelassen bleibst?

**FAIRNESS UND GERECHTIGKEIT**
Wann hast du dich einmal mutig gegen eine Ungerechtigkeit eingesetzt?

# STÄRKEN ENTDECKEN

**Du brauchst:** Würfel, Spielfiguren, 2–4 Spielpartner*innen

**So geht's:** Starte, wo du willst, und würfle. Lies den Text, der zu dem Zeichen gehört, auf dem du zu stehen kommst. Beantworte die Frage. Dann kommt das nächste Kind an die Reihe. Wenn du auf ein eingerahmtes Feld kommst, diskutiert gemeinsam diese Frage:

**Warum ist es wichtig für das Miteinander, diese Stärke einzusetzen?**

**Entdeckt so gemeinsam eure Stärken und freut euch darüber!**

A2 Be A YES Challenge - Stärken-Spiel: Stärken entdecken

## Stärken-Wortschatz-Spiel

**Du brauchst:** 2–4 Spielpartner*innen, 28 Glasmuggelsteine oder aufgebogene Büroklammern in 2–4 Farben, für jede Person eine andere Farbe (bei 2 Spieler*innen 14 Stück pro Person, bei 4 Personen je 7 Stück), ausgeschnittene Satzstreifen, ABC-Spielplan
**So geht's:** abwechselnd Satzstreifen ziehen, lesen und mit einem Wort antworten; einen Muggelstein oder eine Büroklammer auf den Anfangsbuchstaben des Wortes auf den ABC-Spielplan legen; ist ein Buchstabe „besetzt", darf man kein Wort mit diesem Anfangsbuchstaben mehr sagen. Wer die meisten Felder mit seiner Farbe besetzt hat, gewinnt.

**Satzstreifen:**

### Was macht mich glücklich?
A2 Be A YES Challenge - Stärken-Wortschatz-Spiel

### Was bringt ein gutes Leben für alle?
A2 Be A YES Challenge - Stärken-Wortschatz-Spiel

### Was macht mich stark und sicher?
A2 Be A YES Challenge - Stärken-Wortschatz-Spiel

### Was ist für mich gesund?
A2 Be A YES Challenge - Stärken-Wortschatz-Spiel

### Was gefällt mir in der freien Natur?
A2 Be A YES Challenge - Stärken-Wortschatz-Spiel

### Was mache ich gerne?
A2 Be A YES Challenge - Stärken-Wortschatz-Spiel



Stärken-Wortschatz-Spiel
Be A YES Challenge

### Was kann ich gut?
A2 Be A YES Challenge - Stärken-Wortschatz-Spiel

### Was kann ich anderen Gutes tun?
A2 Be A YES Challenge - Stärken-Wortschatz-Spiel

### Wenn ich mich wohlfühle, sehe ich ...
A2 Be A YES Challenge - Stärken-Wortschatz-Spiel

### Wenn ich mich wohlfühle, höre ich ...
A2 Be A YES Challenge - Stärken-Wortschatz-Spiel

### Wenn ich mich wohlfühle, rieche ich ...
A2 Be A YES Challenge - Stärken-Wortschatz-Spiel

### Wenn ich mich wohlfühle, schmecke ich ...
A2 Be A YES Challenge - Stärken-Wortschatz-Spiel

### Wenn ich mich wohlfühle, spüre ich ....
A2 Be A YES Challenge - Stärken-Wortschatz-Spiel

### Was möchte ich als nächstes lernen?
A2 Be A YES Challenge - Stärken-Wortschatz-Spiel

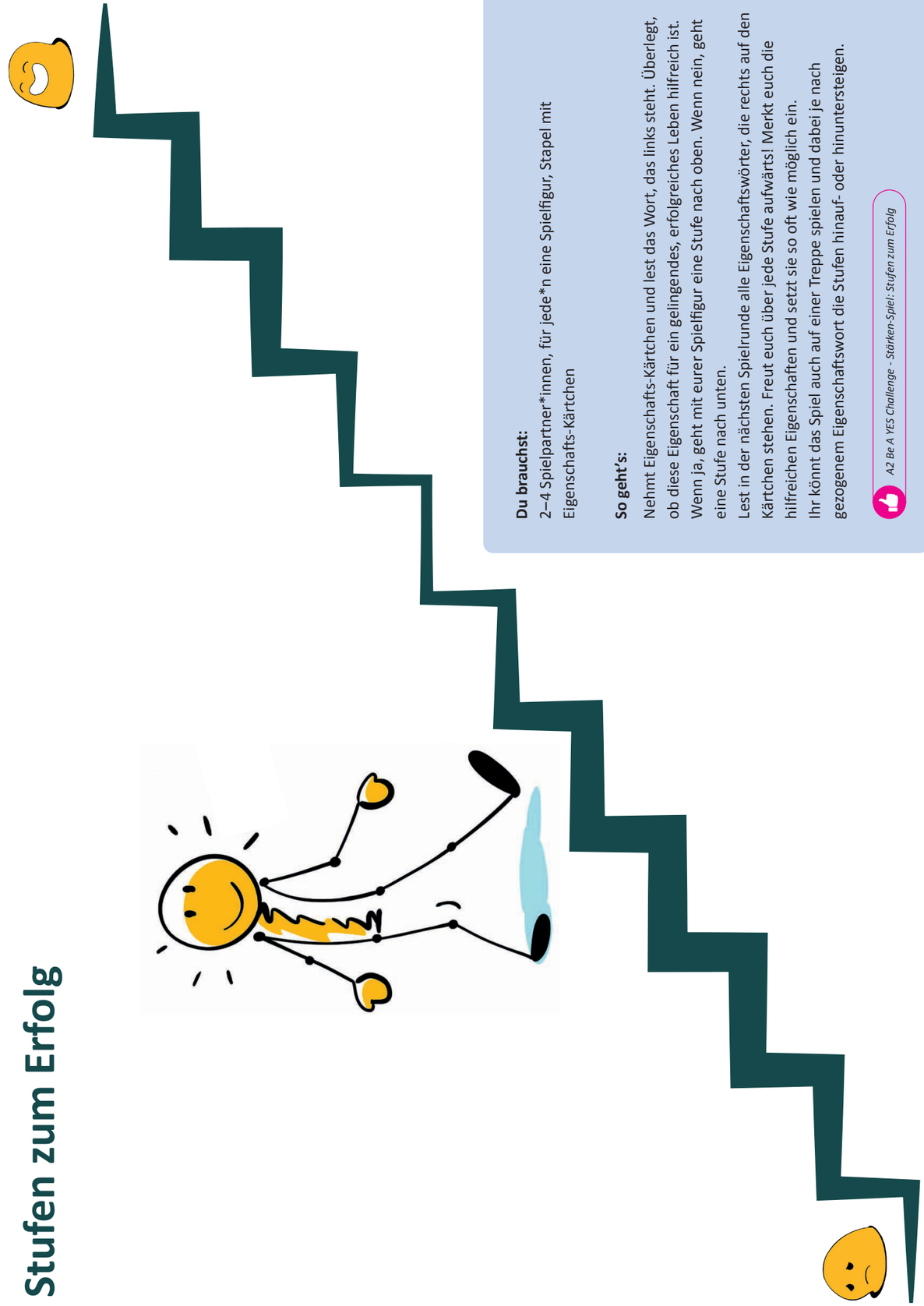
### Was ist mir im Leben wirklich wichtig?
A2 Be A YES Challenge - Stärken-Wortschatz-Spiel

## Stärken-Wortschatz-Spiel

| | | | |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
| E | F | G | H |
| I | J | K | L |
| M | N | O | P |
| Q | R | S | T |
| U | V | W | X |
| Y | Z | Ei | Au |

*A2 Be A YES Challenge - Stärken-Wortschatz-Spiel: ABC-Spielplan*

# Stufen zum Erfolg



**Du brauchst:**
2–4 Spielpartner*innen, für jede*n eine Spielfigur, Stapel mit Eigenschafts-Kärtchen

**So geht's:**
Nehmt Eigenschafts-Kärtchen und lest das Wort, das links steht. Überlegt, ob diese Eigenschaft für ein gelingendes, erfolgreiches Leben hilfreich ist. Wenn ja, geht mit eurer Spielfigur eine Stufe nach oben. Wenn nein, geht eine Stufe nach unten.
Lest in der nächsten Spielrunde alle Eigenschaftswörter, die rechts auf den Kärtchen stehen. Freut euch über jede Stufe aufwärts! Merkt euch die hilfreichen Eigenschaften und setzt sie so oft wie möglich ein.
Ihr könnt das Spiel auch auf einer Treppe spielen und dabei je nach gezogenem Eigenschaftswort die Stufen hinauf- oder hinuntersteigen.

*A2 Be A YES Challenge - Stärken-Spiel: Stufen zum Erfolg*

**Eigenschafts-Kärtchen (zu Stufen zum Erfolg)**

undankbar – dankbar

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

glücklich – unglücklich

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

offen für Neues – unflexibel

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

unkollegial – hilfsbereit

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

unehrlich – ehrlich

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

geduldig – ungeduldig

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

humorvoll – humorlos

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

zufrieden – unzufrieden

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

unaufmerksam - aufmerksam

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

liebevoll - lieblos

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

friedlich – streitsüchtig

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

uninteressiert – interessiert

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*





hektisch – gelassen

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

einfühlsam – egoistisch

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

freundlich – unfreundlich

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

schlecht gelaunt – fröhlich

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

unordentlich – ordentlich

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

kreativ – einfallslos

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

selbstständig – unselbstständig

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

stur – einsichtig

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

bescheiden – angeberisch

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

mutig – feige

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

herzlos – warmherzig

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

unzuverlässig – zuverlässig

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

zielstrebig – planlos

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

vergebungsbereit – nachtragend

*A2 Be A YES Challenge - Stufen zum Erfolg*

## CHARAKTERSTÄRKEN-TEST

Du willst noch mehr Stärken entdecken? Und auch mehr darüber erfahren, worin du besonders gut bist?

- Fülle den Charakterstärken-Test für dich allein aus.
- Rechne mit Hilfe von „Auswertungsbogen 1“ deine Punkte pro Stärke aus.
- Trage deine Punkteanzahl in den „Auswertungsbogen 2“ ein.

So geht’s:
Lies jede Aussage aufmerksam durch und überlege, wie sehr sie auf dich zutrifft.

- Markiere **trifft ganz genau zu**, wenn die Aussage ganz und gar auf dich zutrifft.
- Markiere **trifft größtenteils zu**, wenn die Aussage gut auf dich zutrifft.
- Markiere **trifft etwas zu**, wenn die Aussage teilweise auf dich zutrifft.
- Markiere **trifft wenig zu**, wenn die Aussage nur wenig auf dich zutrifft.
- Markiere **trifft gar nicht zu**, wenn die Aussage ganz und gar nicht auf dich zutrifft.

**Wichtig: Es gibt in diesem Fragebogen keine richtigen oder falschen Antworten!**

| | Die Aussage | trifft ganz genau zu | trifft größten-teils zu | trifft teil-weise zu | trifft wenig zu | trifft gar nicht zu |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ich bin immer neugierig auf die Welt. | | | | | |
| 2 | Ich finde es aufregend, etwas Neues zu lernen. | | | | | |
| 3 | Wenn es notwendig ist, überlege ich mir sehr genau, wie ich etwas mache. | | | | | |
| 4 | Ich denke, dass ich sehr kreativ bin. | | | | | |
| 5 | Ich langweile mich leicht. | | | | | |
| 6 | Ich kann mich in jeder Situation gut anpassen. | | | | | |
| 7 | Ich kann immer die großen Zusammenhänge erkennen. | | | | | |
| 8 | Ich sage meine Meinung, auch wenn es starken Widerstand dagegen gibt. | | | | | |
| 9 | Ich gebe mir nie besondere Mühe, mich mit etwas Neuem zu beschäftigen. | | | | | |
| 10 | Die meisten meiner Freundinnen/Freunde sind einfallsreicher als ich. | | | | | |
| 11 | Wenn ich sehe, dass jemand geärgert wird, dann unternehme ich nichts dagegen. | | | | | |
| 12 | Ich neige zu schnellen Urteilen. | | | | | |





| | Die Aussage | trifft ganz genau zu | trifft größten-teils zu | trifft teil-weise zu | trifft wenig zu | trifft gar nicht zu |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | Was ich begonnen habe, das beende ich immer. | | | | | |
| 14 | Ich bin nicht sehr gut darin zu spüren, was andere Menschen fühlen. | | | | | |
| 15 | Wenn ich arbeite, werde ich leicht abgelenkt. | | | | | |
| 16 | Ich halte immer, was ich versprochen habe. | | | | | |
| 17 | Ich helfe gerne anderen Menschen. | | | | | |
| 18 | Ich spüre, dass es Menschen gibt, die mich lieben. | | | | | |
| 19 | Ich arbeite am besten, wenn ich Teil einer Gruppe bin. | | | | | |
| 20 | Ich behandle alle Menschen gleich, ohne Rücksicht darauf, wer sie sind. | | | | | |
| 21 | Andere Menschen fragen mich selten um Rat. | | | | | |
| 22 | Ich kann Menschen gut dazu bringen zusammenzuar-beiten, ohne dass sie sich herumkommandiert fühlen. | | | | | |
| 23 | Ich kann meine Gefühle kontrollieren. | | | | | |
| 24 | Meine Freundinnen/Freunde sagen mir nie, dass ich mit beiden Beinen auf der Erde stehe. | | | | | |
| 25 | Ich freue mich selten genauso über das Glück anderer Menschen wie über meines. | | | | | |
| 26 | Es fällt mir schwer, Liebe von anderen Menschen anzunehmen. | | | | | |
| 27 | Ich möchte immer zeigen, was in mir vorgeht. | | | | | |
| 28 | Es fällt mir schwer, jemanden fair zu behandeln, wenn ich ihn nicht mag. | | | | | |
| 29 | Ich treffe manchmal bei Freundschaften und Beziehungen eine schlechte Wahl. | | | | | |
| 30 | Ich gebe oft mit meinen Leistungen an. | | | | | |
| 31 | Ich vermeide Aktivitäten, die körperlich gefährlich sind. | | | | | |
| 32 | Ich bedanke mich immer, auch für kleine Dinge. | | | | | |

| | Die Aussage | trifft ganz genau zu | trifft größten-teils zu | trifft teil-weise zu | trifft wenig zu | trifft gar nicht zu |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 33 | Ich gebe meine eigenen Interessen nicht leicht auf, auch wenn das für die Gruppe ein Vorteil wäre. | | | | | |
| 34 | Ich mache mir selten bewusst, wie viel Gutes mir in meinem Leben geschieht. | | | | | |
| 35 | Ich habe selten einen gut durchdachten Plan für das, was ich tun will. | | | | | |
| 36 | Mir ist es unangenehm, wenn jemand etwas Gutes über mich sagt. | | | | | |
| 37 | Ich weiß nicht, wofür das Leben gut ist. | | | | | |
| 38 | Wenn mir jemand etwas Böses angetan hat, räche ich mich. | | | | | |
| 39 | Ich sehe immer die guten Seiten des Lebens. | | | | | |
| 40 | Ich bin sehr verspielt. | | | | | |
| 41 | Ich bin nicht gut darin, Aktivitäten für eine Gruppe zu planen. | | | | | |
| 42 | Ich sage selten etwas Witziges. | | | | | |
| 43 | Ich habe im vergangenen Jahr nichts geschaffen, das besonders schön war. | | | | | |
| 44 | Mein Leben hat einen ganz klaren Sinn. | | | | | |
| 45 | Was ich mache, mache ich mit Begeisterung. | | | | | |
| 46 | Es ist mir oft egal, was passiert. | | | | | |
| 47 | Ich lasse immer die Vergangenheit ruhen. | | | | | |
| 48 | Ich bin fasziniert von außergewöhnlichen Leistungen in Musik, Kunst, Sport oder Naturwissenschaften. | | | | | |

Dieser Test wurde von den amerikanischen Psychologen Christopher Peterson und Martin Seligman entwickelt.

Eine längere Version des Tests für Jugendliche plus Auswertung findest du hier:
***www.charakterstaerken.org***





**Auswertungsbogen 1 zum CHARAKTERSTÄRKEN-TEST: Punkte für jede Frage**

| | Die Aussage | trifft ganz genau zu | trifft größten-teils zu | trifft teil-weise zu | trifft wenig zu | trifft gar nicht zu |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ich bin immer neugierig auf die Welt. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Ich finde es aufregend, etwas Neues zu lernen. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Wenn es notwendig ist, überlege ich mir sehr genau, wie ich etwas mache. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Ich denke, dass ich sehr kreativ bin. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Ich langweile mich leicht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Ich kann mich in jeder Situation gut anpassen. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Ich kann immer die großen Zusammenhänge erkennen. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Ich sage meine Meinung, auch wenn es starken Widerstand dagegen gibt. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | Ich gebe mir nie besondere Mühe, mich mit etwas Neuem zu beschäftigen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Die meisten meiner Freundinnen/Freunde sind einfallsreicher als ich. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Wenn ich sehe, dass jemand geärgert wird, dann unternehme ich nichts dagegen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Ich neige zu schnellen Urteilen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Was ich begonnen habe, das beende ich immer. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14 | Ich bin nicht sehr gut darin zu spüren, was andere Menschen fühlen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Wenn ich arbeite, werde ich leicht abgelenkt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Ich halte immer, was ich versprochen habe. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | Ich helfe gerne anderen Menschen. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18 | Ich spüre, dass es Menschen gibt, die mich lieben. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19 | Ich arbeite am besten, wenn ich Teil einer Gruppe bin. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | Ich behandle alle Menschen gleich, ohne Rücksicht darauf, wer sie sind. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 21 | Andere Menschen fragen mich selten um Rat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Ich kann Menschen gut dazu bringen zusammenzuar-beiten, ohne dass sie sich herumkommandiert fühlen. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 23 | Ich kann meine Gefühle kontrollieren. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | Die Aussage | trifft ganz genau zu | trifft größten-teils zu | trifft teil-weise zu | trifft wenig zu | trifft gar nicht zu |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 | Meine Freundinnen/Freunde sagen mir nie, dass ich mit beiden Beinen auf der Erde stehe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Ich freue mich selten genauso über das Glück anderer Menschen wie über meines. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Es fällt mir schwer, Liebe von anderen Menschen anzunehmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Ich möchte immer zeigen, was in mir vorgeht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Es fällt mir schwer, jemanden fair zu behandeln, wenn ich ihn nicht mag. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Ich treffe manchmal bei Freundschaften und Beziehungen eine schlechte Wahl. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Ich gebe oft mit meinen Leistungen an. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Ich vermeide Aktivitäten, die körperlich gefährlich sind. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 32 | Ich bedanke mich immer, auch für kleine Dinge. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 33 | Ich gebe meine eigenen Interessen nicht leicht auf, auch wenn das für die Gruppe ein Vorteil wäre. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Ich mache mir selten bewusst, wie viel Gutes mir in meinem Leben geschieht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Ich habe selten einen gut durchdachten Plan für das, was ich tun will. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36 | Mir ist es unangenehm, wenn jemand etwas Gutes über mich sagt. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 37 | Ich weiß nicht, wofür das Leben gut ist. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38 | Wenn mir jemand etwas Böses angetan hat, räche ich mich. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 | Ich sehe immer die guten Seiten des Lebens. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 40 | Ich bin sehr verspielt. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 41 | Ich bin nicht gut darin, Aktivitäten für eine Gruppe zu planen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42 | Ich sage selten etwas Witziges. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43 | Ich habe im vergangenen Jahr nichts geschaffen, das besonders schön war. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44 | Mein Leben hat einen ganz klaren Sinn. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 45 | Was ich mache, mache ich mit Begeisterung. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 46 | Es ist mir oft egal, was passiert. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47 | Ich lasse immer die Vergangenheit ruhen. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 48 | Ich bin fasziniert von außergewöhnlichen Leistungen in Musik, Kunst, Sport oder Naturwissenschaften. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |





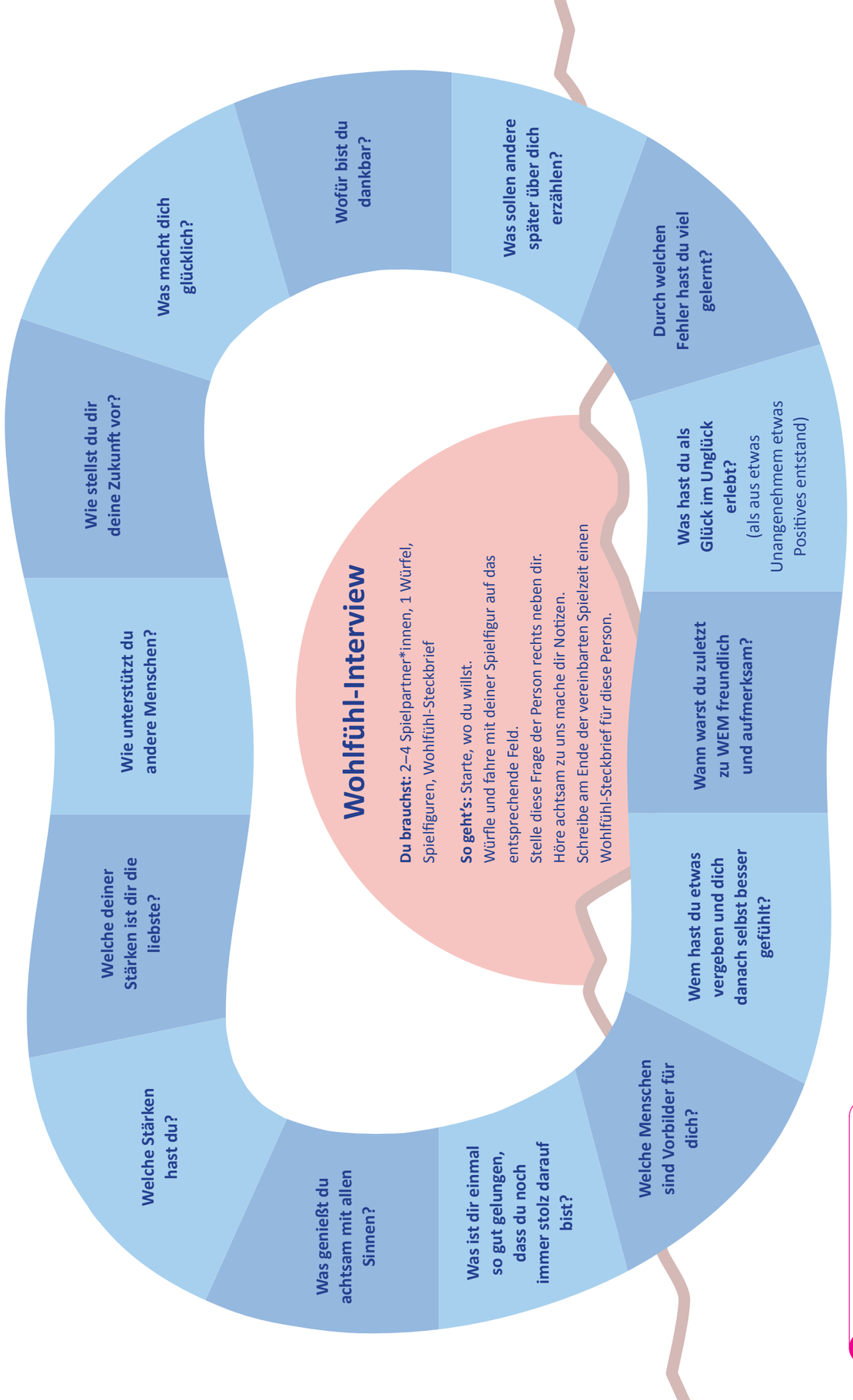
**Auswertungsbogen 2 zum CHARAKTERSTÄRKEN-TEST: Punkte pro Charakterstärke**
Trage die Anzahl der Punkte ein, die du erhältst, wenn du die Punkteanzahl der beiden Fragen, die jeweils zu einer Stärke gehören, addierst:

| | Charakterstärke | Beschreibung | Fragen Nr. | Punktezahl |
|---|---|---|---|---|
| Tugend Weisheit & Wissen – anderen einen klugen Rat geben können | | | | |
| 1 | Kreativität | Du denkst dir immer neue Möglichkeiten aus, Dinge zu erledigen und du bist nicht damit zufrieden, den gewöhnlichen Weg zu gehen, wenn ein besserer möglich ist. | 4 und 10 | |
| 2 | Neugier | Du bist neugierig auf alles, erfragst viel und findest alle Menschen und Themen spannend. Du magst es, Dinge zu erforschen und zu entdecken. | 1 und 5 | |
| 3 | Liebe zum Lernen | Du liebst es, Neues zu lernen; in der Schulklasse oder auch allein. Du mochtest schon immer Schule, Lesen oder Museen, denn bei all diesen Dingen besteht die Möglichkeit zu lernen. | 2 und 9 | |
| 4 | Urteils-vermögen | Du durchdenkst und prüfst Dinge aus verschiedenen Perspektiven. Du ziehst keine voreiligen Schlüsse und bei deinen Entscheidungen verlässt du dich auf gut belegte Tatsachen. Du bist aufgeschlossen. | 3 und 12 | |
| 5 | Weisheit | Du bist weise und andere schätzen deine Meinung. Du hast eine sinnvolle Sicht vom Leben. | 7 und 21 | |
| Tugend Mut – hilft Hindernisse überwinden | | | | |
| 6 | Tapferkeit | Du schreckst nicht vor Bedrohungen, Herausforderungen, Schwierigkeiten und Schmerzen zurück. Du stehst für das Richtige ein, auch wenn es Gegenmeinungen gibt. Du handelst nach deinen Überzeugungen. | 8 und 11 | |
| 7 | Authentizität | Du sagst immer die Wahrheit und lebst dein Leben in einer aufrichtigen Art. Du bist „echt“. | 16 und 24 | |
| 8 | Ausdauer | Du arbeitest hart, um zu beenden, was du angefangen hast. Du lässt dich nicht ablenken, wenn du arbeitest, und es stimmt dich zufrieden, wenn du Aufgaben erfüllt hast. | 13 und 15 | |
| 9 | Enthusiasmus | Du gehst dein Leben mit Eifer und Energie an. Du machst keine halben Sachen. Das Leben ist für dich ein Abenteuer. Du fühlst dich jeden Tag lebendig und aktiv. | 45 und 46 | |
| Tugend Menschlichkeit – liebevoll mit Menschen umgehen | | | | |
| 10 | Bindungs-fähigkeit | Du schätzt enge Beziehungen zu anderen, vor allem wenn sie von Geben und Nehmen geprägt sind. | 18 und 26 | |
| 11 | Freundlichkeit | Du bist freundlich und großzügig anderen gegenüber und du bist nie zu beschäftigt, um jemandem einen Gefallen zu tun. | 17 und 25 | |
| 12 | Soziale Intelligenz | Du kennst dich selbst gut. Du kennst deine Motive und Gefühle sowie die der anderen. Du kommst gut mit anderen aus. Du kannst dich unterschiedlichen sozialen Situationen gut anpassen. | 6 und 14 | |

# Charakterstärken-Test

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Tugend Gerechtigkeit – fördert die Gemeinschaft | | | | |
| 13 | Teamfähigkeit | Du zeichnest dich als engagiertes Mitglied einer Gruppe aus und stehst immer zu ihr. Du beteiligst dich immer und arbeitest hart für den Erfolg der Gruppe. | 19 und 33 | |
| 14 | Fairness | Du behandelst jeden fair und gleich. Deine persönlichen Gefühle beeinflussen nicht deine Entscheidungen in Bezug auf andere. Du gibst jedem eine Chance. | 20 und 28 | |
| 15 | Führungsvermögen | Du bist gut bei der Erledigung von Führungsaufgaben: Du kannst eine Gruppe motivieren, Aufgaben zu erledigen. Du schaffst es, den „Gruppenfrieden“ zu erhalten, weil du jeder und jedem das Gefühl vermittelst, dazuzugehören. Du kannst Aktivitäten gut organisieren und dafür sorgen, dass sie in die Tat umgesetzt werden. | 22 und 41 | |
| Tugend Mäßigung – sich beherrschen können | | | | |
| 16 | Vergebungsbereitschaft | Du kannst anderen wirklich verzeihen, wenn sie einen Fehler gemacht haben, sogar wenn sie dich verletzt haben. Du bist der Meinung, dass andere eine zweite Chance verdient haben. Du möchtest dich nie rächen oder es jemandem heimzahlen. | 38 und 47 | |
| 17 | Bescheidenheit | Du bist anspruchslos und bescheiden. Du prahlst nie oder spielst dich auf. Du möchtest niemals im Mittelpunkt des Geschehens stehen. | 30 und 36 | |
| 18 | Vorsicht | Du bist sorgfältig und alle deine Entscheidungen sind gut durchdacht. Du sagst und machst nichts, was du später bereuen könntest. | 29 und 31 | |
| 19 | Selbstregulation | Du regulierst deine Gefühle und dein Verhalten bewusst. Du bist diszipliniert und kontrollierst deine Sehnsüchte und Emotionen. | 23 und 27 | |
| Tugend Transzendenz – Sinn für alles Schöne, Gute, das Große und Ganze haben | | | | |
| 20 | Sinn für das Schöne | Du nimmst in allen Lebensbereichen Schönes, Besonderes und Hervorragendes bewusst wahr und kannst dieses wertschätzen. Das reicht von der Natur über Mathematik und Wissenschaft bis hin zu alltäglichen Erlebnissen. | 43 und 48 | |
| 21 | Dankbarkeit | Du bist dir der guten Dinge bewusst, die geschehen, und du nimmst sie niemals als selbstverständlich hin. Du nimmst dir immer die Zeit, anderen zu danken. | 32 und 34 | |
| 22 | Hoffnung | Du erwartest das Beste in der Zukunft und du arbeitest daran, dieses zu erreichen. | 35 und 39 | |
| 23 | Humor | Du magst es, zu lachen und zu necken. Du zauberst anderen gern ein Lächeln ins Gesicht, unabhängig von der Situation. Du kannst Situationen von der leichten Seite her betrachten und du kannst Witze machen. | 40 und 42 | |
| 24 | Spiritualität | Du hast starke Überzeugungen über den Sinn und Zweck des Universums. Du weißt, wo dein Platz in der Welt ist. | 37 und 44 | |

**Wo hast du die meisten Punkte? Was sind deine 5 größten STÄRKEN?**



# WOHLFÜHL- STECKBRIEF

**für**

_____

Überreicht von _____



# Wertschätzende RÜCKMELDUNG

Liebe / Lieber _____

Ich finde, dass du

Unterschrift _____



**Stärken:**

**Unterstützt andere so:**

**Zukunftswünsche:**

**Ist glücklich über:**

**Ist dankbar für:**

**Das soll später über sie/ihn erzählt werden:**

**Hat aus diesen Fehlern das gelernt:**

A2 Be A YES Challenge - Wohlfühl-Interview

**Erlebte das als Glück im Unglück:**

**Hat aus diesen Fehlern gelernt:**

**War zuletzt freundlich zu:**

**Hat vergeben und verziehen:**

**Wem?**

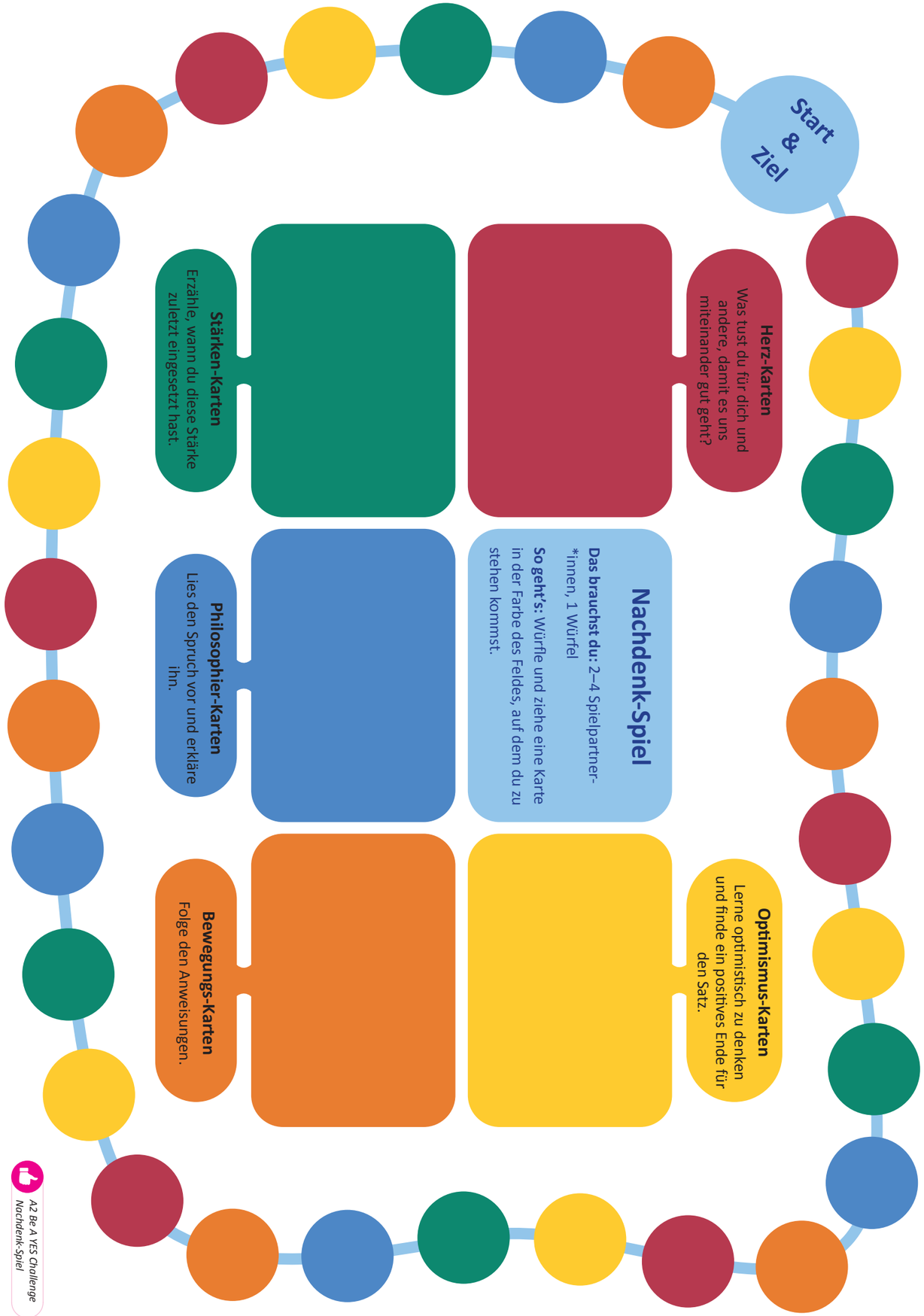
**Was?**

**Vorbilder:**

**Ist stolz auf:**

**Genießt:**

# Nachdenk-Spiel




| | | |
|---|---|---|
| Krieche unter einem Sessel durch. | Wie man denkt, so wird man. | Ich helfe … |
| Hüpfe auf einem Bein um einen Sessel. | Wer lächelt statt zu toben, ist stärker. | Ich bedanke mich bei … |
| Stehe auf einem Bein und zähle auf Englisch bis 20. | Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück. | Ich nehme Rücksicht auf … |
| Gehe rückwärst um den Sessel. | Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein. | Ich bin dankbar für … |
| Schwinge 10-mal mit den Armen. | Die Zukunft kann am besten voraussagen, wenn man sie selbst gestaltet. | Ich schenke … ein Lächeln. |
| Stampfe 10-mal mit dem rechten und 10-mal mit dem linken Bein. | Geh mit anderen immer so um, wie du willst, dass sie mit dir umgehen! | Ich mache … Mut. |

# Nachdenk-Spiel

| | | |
|---|---|---|
| Klemme einen Radiergummi zwischen deine Knie und gehe zur Tür und wieder zurück. | Ein schwacher Mensch kann nicht verzeihen. Verzeihen ist eine Eigenschaft von Starken. | Ich achte auf … |
| Wenn ich Streit habe, dann ... | Wenn mich jemand auslacht, dann ... | Wenn ich zornig bin, dann ... |
| Kreativität | Fairness | Wenn ich mich geirrt habe, dann ... |
| Optimismus | Verzeihen | Wenn ich traurig bin, dann … |
| Mut | Vorsicht | Wenn ich enttäuscht bin, dann … |
| Freundlichkeit | Humor | Wenn einmal etwas nicht so klappt, wie ich es will, dann ... |

LERNT SO GEMEINSAM, KREATIV UND KRITISCH ZU DENKEN!

- Was ist daran für alle gut?
- Was kann man damit machen?
- Was ist negativ daran?
- Was weiß ich darüber ganz sicher?
- Was mag ich daran – oder auch nicht?

**So geht's:**
Überlegt gemeinsam, was ihr in letzter Zeit gelernt habt. Schreibt diese Themen auf Kärtchen und legt sie als Stapel neben das Spielfeld. Würfelt und stellt die Spielfigur auf das passende Feld. Beantwortet die Fragen:

**Du brauchst:**
- Würfel
- Spielfiguren
- 2–4 Spielpartner*innen
- Stifte & Zettel (Kärtchen)

# Familien-Stärken-Interview

Lerne deine Familienmitglieder besser kennen, indem du sie interviewst und ihnen achtsam zuhörst.

**Du brauchst:** Familienmitglieder, Würfel, Spielstein, Stift und Zettel für Notizen

**So geht's:** Starte, wo du willst, würfle und ziehe im Uhrzeigersinn weiter.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Welche Stärken hast du? | Wie haben deine Großeltern gelebt? | Was erhoffst du dir für die Zukunft unseres Landes? | Was macht dich glücklich? |
| Wo bist du aufgewachsen? | | | Wofür bist du dankbar? |
| Was macht dich stolz? | | | Was sollen andere später über dich erzählen? |
| Welche Menschen bewunderst du? | Welchen Rat würdest du dir geben, wenn du heute 14 Jahre alt wärst? | Erzähle, welche Feste du als Kind gefeiert hast. | Durch welchen Fehler hast du viel gelernt? |



# Bewegungsspiel

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| ⚀ | Mache 10 Hampelmänner. | Schüttle deinen Körper und zähle dabei bis 10. | Berühre mit deinem rechten Ellbogen dein linkes Knie. | Berühre 5-mal abwechselnd mit deiner linken Hand deinen rechten Fuß und mit deiner rechten Hand deinen linken Fuß. | Massiere deinen rechten Arm mit deiner linken Hand. |
| ⚁ | Drücke mit deiner rechten Hand ganz fest deine linke Hand. | Stütze dich mit deinen Händen an einer Wand ab und drücke dich mit den Armen 5-mal weg. | Drehe deinen Oberkörper im Stehen 10-mal abwechselnd nach rechts und links. | Lege ein Blatt Papier auf deinen Kopf und gehe 3-mal um deinen Sessel herum, ohne dass das Papier herunterfällt. | Drücke mit deiner rechten Hand ganz fest deine linke Hand. |
| ⚂ | Bewege nur die rechte Seite deines Körpers. | Berühre mit deiner linken Hand 3-mal deinen rechten Fuß. | Mache mit deinen Armen 10 große Kreise. | Hüpfe 20-mal seitwärts über einen Stift, der am Boden liegt, ohne ihn zu berühren. | Bewege nur die rechte Seite deines Körpers. |
| ⚃ | Massiere deinen linken Arm mit deiner rechten Hand. | Berühre mit deiner rechten Hand 3-mal deinen linken Fuß. | Berühre mit deiner linken Hand 3-mal deinen rechten Fuß. | Berühre mit deiner linken Hand 3-mal deinen rechten Fuß. | Massiere deinen linken Arm mit deiner rechten Hand. |
| ⚄ | Berühre mit deiner rechten Hand deine linke Schulter und mit deiner linken Hand deine rechte Schulter. | Marschiere am Platz und ziehe dabei deine Knie 10-mal ganz hoch. | Drücke mit deiner linken Hand ganz fest deine rechte Hand. | Bewege nur die linke Seite deines Körpers. | Berühre mit deiner rechten Hand deine linke Schulter und mit deiner linken Hand deine rechte Schulter. |
| ⚅ | Laufe am Platz und zähle bis 20. | Bewege nur deine untere Körperhälfte und halte dabei den Oberkörper ganz ruhig. | Falte deine Hände über deinem Kopf und stehe dabei auf einem Bein. Wie lange schaffst du es? | Mache 10 Kniebeugen. | Laufe am Platz und zähle dabei bis 20. |

## Lernfächer

Der Lernfächer ist ein feines Hilfsmittel, um daran erinnert zu werden, wie man stressfrei und erfolgreich an neue Inhalte herangehen kann. Die folgende Vorlage wird für alle Lernenden einmal kopiert. Jeder Tipp wird einzeln ausgeschnitten und alle werden mit einer Schnur miteinander verbunden – einfach Löcher auf der linken Seite ausstechen, eine Schnur durchziehen und einen Knoten machen. Bei neuen oder schwierigen Themen kann man den Fächer herausholen und die Schritte einen nach dem anderen durchgehen.

# Mein Lernfächer

## Wie mache ich mir das Lernen leichter?



### 1. Aufmerksamkeit und Konzentration

Ich konzentriere mich voll auf eine Aufgabe und bleibe dabei.
Ich lasse mich während des Lernens nicht davon ablenken.
So habe ich danach mehr Freizeit.

A2 Be A YES Challenge
Lernfächer





### 2. Motivation

Ich denke nach, was für mich am Lernstoff interessant ist.
Finde ich einmal gar nichts interessant, dann freue ich mich auf das tolle Gefühl danach, weil ich etwas geschafft habe.

A2 Be A YES Challenge
Lernfächer

### 3. Wichtiges unterstreichen und herausschreiben

Ich merke mir einen Text besser, wenn ich wichtige Wörter unterstreiche oder aufschreibe.

A2 Be A YES Challenge
Lernfächer

### 4. Ich lerne auf mehreren Lernwegen

Ich nutze alle meine Sinne zum Lernen:
**Augen:** etwas lesen, Kopfbilder erstellen, Eselsbrücken machen, …
**Ohren:** etwas laut lesen, etwas vorlesen lassen, mir selber etwas vorsagen, …
**Hände:** etwas aufschreiben, Skizzen und Zeichnungen anfertigen, …

A2 Be A YES Challenge
Lernfächer

### 5. Abwechslung

Mein Hirn braucht Abwechslung.
Ich lerne deshalb Inhalte aus ähnlichen Fächern nicht hintereinander.



### 6. Pause

Ich mache regelmäßig Pausen, denn Pausen halten frisch
und verbessern die Konzentration.



### 7. Ich plane meine Lernzeit

Ich teile den Stoff in Portionen auf.
Ich hake ab, was ich erledigt habe.







### 8. Ich wiederhole regelmäßig

Mein Gehirn braucht genauso wie Sportlerinnen
und Sportler ein eigenes Training.



### 9. Bergsteigerprinzip

Ich nehme mir kleine Schritte vor, die mir Freude machen,
wenn ich sie erreicht habe.



### 10. Ich prüfe, ob das Gelernte sitzt

Ich erkläre das Gelernte jemandem.
Ich erstelle Quizfragen zum Stoff und mache gemeinsam mit
Lernfreundinnen und Lernfreunden ein Quiz.
Ich verwende eine Lernkartei.

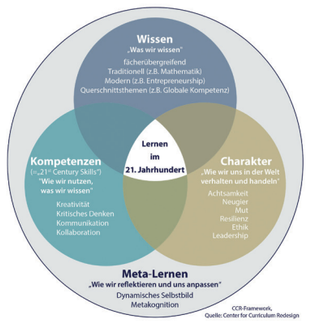
# Lernkartei: Vom Raunz-Geist zum „Power-Mind“

**Wie arbeitet man mit dieser Kartei?**

Diese Materialien haben zum Ziel, Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Beides ist Voraussetzung für ein gelingendes, friedliches Miteinander. Die Karteikarten bieten Angebote, aus denen Sie bedarfs- und situationsgerecht das für Ihre Klasse auswählen, was gerade wichtig ist.

Die Karten lassen sich vielfältig im Deutschunterricht und für das Soziale Lernen einsetzen. Es spricht aber auch nichts dagegen, sie bei Bedarf in anderen Fächern, im Nachmittagsbereich, in Jugendgruppen etc. zu nutzen.

- Zu Beginn eines Schwerpunktes gibt es eigens gekennzeichnete Karten mit Hintergrundinformationen für Lehrende.
- Alle anderen Karten sind für die Hand der Jugendlichen, die damit möglichst selbstständig und selbstverantwortlich arbeiten sollen. Also miteinander **kommunizieren, kooperieren, kritisch denken** und **kreative** Ideen entwickeln. Das garantiert, dass sie Gelegenheiten haben, die Kompetenzen des 21. Jahrhunderts zu trainieren. Gleichzeitig erkennen sie, dass Charakterstärken die Basis für ein gelingendes (Miteinander-)Leben sind (siehe „Von der Positiven Psychologie zu einer ‚Positiven Pädagogik‘“).




*Karte 1*

**Warum diese Kartei entstand …**

Bis zu 20 % der jungen Menschen leiden an Depressionen, die in weiterer Folge zu Antriebslosigkeit, Drop-out- und Suchtanfälligkeit als Gesundheitsprobleme (bis hin zu früherem Tod) führen. Martin Seligman, der Präsident der APA - (American Psychological Association), entwickelte Programme zur Förderung von positiven Emotionen, Optimismus, positivem Denken, Lebenszufriedenheit und Resilienz in Schulen, die auch vor Depressionen schützen und die Lernfähigkeit steigern.

- **Penn Resiliency Program (PRP)**
  Lernen, besser mit Stress und Problemen umzugehen, realistisch und flexibel auf Probleme einzugehen, Optimismus und Durchsetzungsfähigkeit zu trainieren und Problemlösungs-Methoden (z.B. Kreativitäts-, Entscheidungs- und Entspannungstechniken) einzusetzen.
- **Positive Psychologie Programm (PPP)**
  Erkennen und Nutzen eigener charakterlicher Stärken, wie z.B. Freundlichkeit, Mut, Weisheit, Ausdauer. So werden etwa positive Erlebnisse in Tagebüchern festgehalten (z.B. täglich drei Dinge notieren, für die man dankbar ist. Beispiele: „Ich konnte … helfen.“, „Es gelang mir, …“, „Mein Freund und ich ...“). Das steigert Belastbarkeit und positive Gefühle. Es wird gemeinsam darüber nachgedacht, was ein gutes, sinnvolles Leben ausmacht.

In dieser Kartei findet man Übungen, die eng an diese Programme angelehnt sind. Die Kartei ist sowohl für die Hand Lernender als auch als Anregung und Leitfaden für Lehrende gedacht.
**Tipp:** Bitte die Karten möglichst in der Reihenfolge der Kartennummern bearbeiten! Für die feierliche Präsentation des Programms immer wieder die einzelnen Aktivitäten fotografieren!

**Karte für Lehrende**





*Karte 2*

**Raunz-Champion**

Lino fühlt sich stets als Opfer und findet immer einen Grund zum Raunzen und Jammern.
Damit geht er mehr und mehr Menschen auf die Nerven.

**Beispiel:** Es regnet. Lino jammert: „…“

**Bildet Gruppen.**

Stellt euch vor, ihr seid Lino, der Raunz-König. Worüber jammert ihr? Schreibt Raunzer-Sätze auf je einen Papierstreifen.

**Macht nun eine Raunz-Meisterschaft.**
Jede Gruppe jammert den anderen Gruppen vor, was alles sooo fürchterlich schlecht ist. Welche Gruppe findet besonders viele und ausgefallene Gründe zum Raunzen?

**Achtet auf die Körpersprache** und redet miteinander darüber. Welche Körperhaltung haben Raunzer? Eine jammerlappige oder eine selbstbewusste? Welche Haltung kommt besser an?

Schreibt nun auf die Rückseiten der Raunz-Streifen positive Entgegnungen, die mit „Ja, aber …“ beginnen. Es können ganz ausgefallene, verrückte Argumente sein. Da kann es dann schon passieren, dass einige lachen müssen und andere anstecken. Das ist kein Problem! Im Gegenteil, Lachen und Humor helfen dabei, eine positive Sichtweise zu bekommen.
Und wer über sich selbst lachen kann, wird nicht von anderen ausgelacht!



*Karte 3*

**Auf die richtige Lupe bzw. Sichtweise kommt es an!**

Lino fühlt sich stets als Opfer. Er findet immer Gründe zum Raunzen und Jammern.
Seine Oma hält die Raunzerei nur schlecht aus. Sie hat gelernt, aus jeder Situation das Beste zu machen.

**Beispiel:** Es regnet. Power-Satz seiner Oma: „Fein, da können wir es uns zu Hause gemütlich machen.“

**Aufgabe:**

Überlegt euch unangenehme Situationen. *(Beispiele: Lea mag ihre Jause nicht. Dino findet das Mathebuch nicht. Lia hat eine schlechte Note. …).* Erfindet dazu

- Raunzer-Sätze (nur Negatives suchen und sehen) und
- Power-Sätze (Scheinwerfer auf Tatsachen und Positives richten und es so entdecken).

Eine Person raunzt, eine andere sieht die Sache positiv und ermutigt, die Sichtweise zu ändern. Spielt das Gespräch als Theaterstück und schreibt es eventuell auf.

Fanden alle Gruppen ähnliche Raunzer- und Power-Sätze oder gab es unterschiedliche Ideen?

*Karte 4*

## Probleme lösen lernen

1. Problem erkennen und benennen
2. Innehalten und nachdenken
3. Lösung(en) finden
4. Erkennen, dass es mehr als eine richtige Lösung gibt und dass nicht jede Lösung für alle passt.
5. Die Konsequenzen der Lösungswege erkennen und bedenken.
6. Darüber nachdenken / reflektieren, ob der gewünschte Erfolg eingetreten ist.
7. War das nicht der Fall, hat man gelernt, dass nicht alle Probleme gelöst werden können.

## Problemlöse-Training mittels Rollenspielen

Durch die Darstellung von Situationen aus dem Schulalltag werden Verhaltensweisen und deren logische Konsequenzen spielerisch erprobt.
Die Spielenden lernen zu kooperieren, zu kommunizieren, zu planen, unterschiedliche Standpunkte zu vertreten, zu argumentieren, neue Ideen zu entwickeln und Probleme zu lösen. Dadurch entdecken und trainieren sie ihre Stärken, Zuversicht und Selbstwertgefühl.



*Karte 5*

## Emotionen werden durch Bewertung gesteuert ... 1

Erinnere dich an eine Situation, in der viel geraunzt und gejammert wurde. Zeichne sie wie ein Comic in drei Bildern auf. Diese Skizze hilft dir dabei:

| Alle **Gedanken** und Vermutungen → | → lösen **Gefühle** aus. Sie wirken auf → | → **Verhalten** und **Benehmen**. |
|---|---|---|
| | Zeichne!<br> | … und dessen logische Folgen! |

**Nur für Neugierige:** Diese Comic Form ist nach dem ABC-Modell von Albert Ellis aufgebaut.

**A**ctivating experiences
*(negative Erwartungen ausdrücken)*

**B**eliefs
*(grundlose Vermutungen erkennen)*

**C**onsequences
*(Folgen des Verhaltens)*





*Karte 6*

## Emotionen werden durch Bewertung gesteuert ... 2

| **SITUATION** | **Ich treffe Freunde.** |
|---|---|
| Gedanke → **BEWERTUNG** | „Oh wie schön!“ |
| Ausgelöstes **GEFÜHL** | Freude |
| Ausgelöstes **VERHALTEN** | Freudige Begrüßung |

**Erinnere dich an eine Situation, in der viel geraunzt und gejammert wurde.**
Zeichne sie wie ein Comic in drei Bildern auf. (Die Skizze auf Karte 5 hilft dir.)

| | | |
|---|---|---|
| *Gedanke:……* | *Gefühl:……* | *Verhalten:……* |

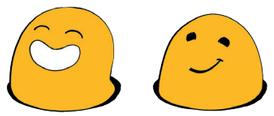


*Karte 7*

## Emotionen werden durch Bewertung gesteuert ... 3

**Aufgabe:**

- Stellt eure Comics vor. Ihr dürft sie auch gerne vorspielen, darstellen.
- Sucht euch eine eurer Raunzer-Storys aus und verzaubert sie ins Positive.
  Wie? Macht aus den negativen Gedanken und Überzeugungen im 1. Bild positive.
- Überlegt, welche Gefühle dadurch geweckt werden und welche Folgen das hat.

| Alle **Gedanken** und Vermutungen → | → lösen **Gefühle** aus. Sie wirken auf → | → **Verhalten** und **Benehmen**. |
|---|---|---|
| | Zeichne!<br>  | <br>… und dessen logische Folgen! |

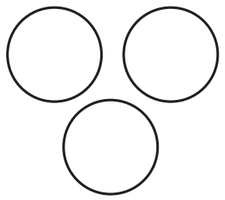
Zeichnet die „umgedrehten“ Comics mit dem „Happy-End“!

## Emotionen werden durch Bewertung gesteuert ... 4

*Karte 8*

**Aufgabe: „Umdrehen“** der Geschichte und Wechsel der Perspektive.

- Jemand ist schlecht drauf. WAS WAR VORHER?
- Jemand ist gut drauf. WAS WAR VORHER? Zeichne sie wie ein Comic in drei Bildern auf. Diese Skizze hilft dir dabei:

| Alle **Gedanken** und Vermutungen → | → lösen **Gefühle** aus. Sie wirken auf → | → **Verhalten** und **Benehmen**. |
|---|---|---|
| **3.** | **2.←** **Zeichne Emotionen!**  | **1. ← ????** |



## Emotionen werden durch Bewertung gesteuert ... 5

*Karte 9*

**Der Hammer-Dieb**

Ein Mann fand eines Tages seinen Hammer nicht mehr.
Er suchte und suchte, aber er blieb verschwunden.
Er verdächtigte den Sohn seines Nachbarn, den Hammer gestohlen zu haben. Nun beobachtete er den Sohn seines Nachbarn ganz genau. Und tatsächlich: Der Gang des Buben war der eines Hammer-Diebes. Seine Worte waren die eines Hammer-Diebes. Sein ganzes Wesen und sein Verhalten waren die eines Hammer-Diebes. Am Abend fand der Mann den Hammer unter einem Holzstapel. Am nächsten Morgen sah er den Sohn seines Nachbars erneut und beobachtete ihn. Sein Gang war nun nicht der eines Hammer-Diebes. Seine Worte waren nicht die eines Hammer-Diebes und auch sein Verhalten war nicht das eines Hammer-Diebes. *(nach Lao Tse)*

Sprecht in kleinen Gruppen oder mit der ganzen Klasse über diese Geschichte.

- Woran merkt der Bub, wie der Mann über ihn denkt?
- Welche Folgen könnte das Negativ-Denken haben?

## Emotionen werden durch Bewertung gesteuert ... 6

*Karte 10*

Durch Vorurteile und Raunz-Geist verzerrtes Denken erzeugt negative Gefühle. Das schadet den Raunzern und wirkt sich auch auf die aus, die mit Raunzern zu tun haben. Raunz-Geister erkennt man daran, dass es für sie nur böse und gut, „schwarz und weiß“ gibt. Sie verallgemeinern (Alle … sind … !) und machen aus kleinen Problemen ganz große. Sie machen quasi aus Mücken Elefanten. Wenn sie reden, sagen sie ständig „Ich muss …“, „Ich soll …“ statt „Ich will …“, „Ich mache…“.

Raunzer steigern sich in negative Gefühle hinein. Diese wirken dann wie „selbsterfüllende Prophezeiungen“, denn das, was sie fürchten, tritt dann prompt ein. Beispiel: Wenn sie denken, dass sie jemand nicht mag, sind sie unfreundlich und bekommen unfreundliche Reaktionen. So erfüllen sich ihre eigenen „Prophezeiungen“.

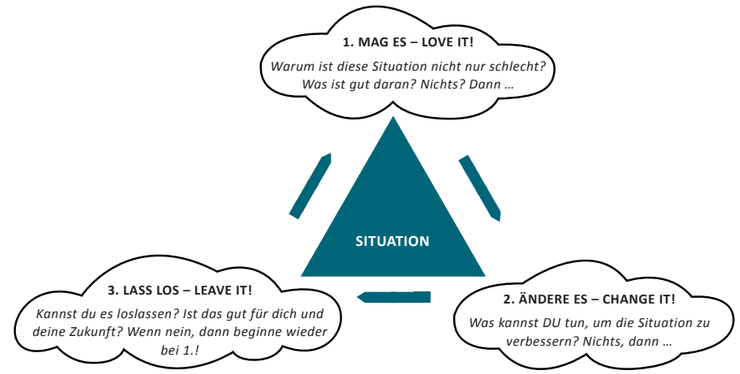
Sprecht in kleinen Gruppen oder mit der ganzen Klasse über den Text.

- Erinnert euch an Raunzer-Situationen.
- Welche Folgen hatte das Negativ-Denken?
- Wie würdet ihr heute handeln?
- Welche Folgen hätte das?

## Entscheidungsdreieck 1

*Karte 11*

Manchmal geht es einem in einer Situation gar nicht gut.
Weinen und jammern hilft da gar nicht.
Man muss etwas tun, damit es einem wieder besser gehen kann.
Dabei hilft das Entscheidungsdreieck („LEAVE IT – LOVE IT – CHANGE IT“).




Auf der nächsten Karte findest du ein Beispiel, das dir vielleicht bekannt vorkommen könnte.

**Entscheidungsdreieck 2** *Karte 12*

Beispiel 1: Marla will am Computer ein Bild zeichnen.
Sie lässt niemand anderen an den Computer und lässt auch niemanden zuschauen. Bald wollen andere Kinder an den Computer. Sie lassen Marla nicht in Ruhe. Das ärgert sie und es entsteht ein heftiger Streit.
Was kann Marla tun, um die Situation zu verbessern?

1. Marla will die Situation **ÄNDERN**. Sie bittet die Lehrerin, anderen zu verbieten, an den Computer zu kommen. Die findet das nicht fair und macht da nicht mit.
2. Jetzt könnte Marla das Zeichnen **BLEIBEN LASSEN**. Das möchte sie aber nicht.
3. Daher muss sie ihre **EINSTELLUNG ÄNDERN**, um die Situation zu verbessern. Sie lässt daher andere zuschauen und zeigt ihnen, wie man am Computer zeichnen kann. Mit der Zeit liebt sie es immer mehr, anderen zu helfen.

Denkt allein oder in Gruppen darüber nach, welche Situationen euch nerven. Überlegt euch mit Hilfe des Entscheidungsdreiecks Lösungen.

Spielt in Teams die Situation samt der Zauberlösung nach. Die anderen schauen zu und alle überlegen gemeinsam, ob die Lösung gut für alle war.



**Entscheidungsdreieck 3** *Karte 13*

Beispiel 2: Mario ist 11 Jahre alt. Er ärgert sich über seine kleine Schwester Mira, die ihn am Abend nicht in Ruhe lesen lässt. Sie anschreien, das will er nicht. Mira hängt ja sehr an ihm und er mag sie auch. Er überlegt, was er machen kann, damit es für sie beide eine gute Lösung gibt. Das Entscheidungsdreieck hilft ihm dabei.

- LOVE IT! Mario mag seine kleine Schwester so sehr, dass er damit leben kann. Er will aber auch mal in Ruhe lesen. Daher geht ihm die kleine Störerin immer mehr auf die Nerven.
- CHANGE IT! Mario bittet, dass er länger Licht haben darf. Das ist aber leider nicht möglich, da die Geschwister ein gemeinsames Zimmer haben und Mira bei Licht nicht schlafen kann.
- LEAVE IT! Mario könnte seinen Eltern einfach nicht folgen und das Licht brennen lassen. Das will er aber nicht, da sie deswegen böse auf ihn wären. Jetzt bleibt Mario nur eines: Er muss Gründe suchen, um die Situation lieben zu können:
- → LOVE IT! Mögliche Gründe:
  - Er liebt Mira und ist stolz darauf, dass seine Eltern sich auf ihn verlassen.
  - Er ist froh, dass er gut mit seinen Eltern auskommt.
  - Er erkennt, dass es ihm viel besser geht, wenn er ausgeschlafen ist und leicht aus dem Bett kommt.

Hast du einmal eine ähnliche Situation erlebt? Spiele sie mit jemandem nach und sucht gemeinsam nach einer Lösung, die für beide gut ist.







**Man ist, was man denkt!** *Karte 14*

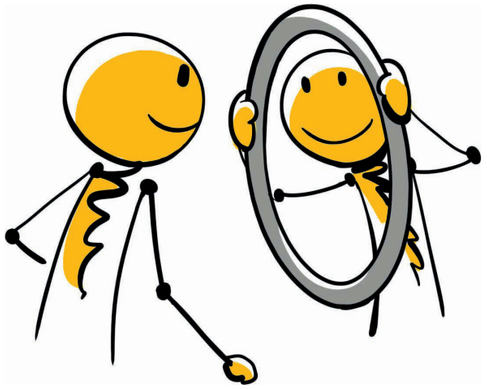
**DEIN** Denken entscheidet darüber, wonach **DU** Ausschau hältst und wie **DU** Situationen beurteilst. Denkst du positiv, bemerkst du Positives, erkennst es an und verstärkst es.
Leider halten viele Menschen eher nach Negativem Ausschau und verstärken das, was sie eigentlich nicht wollen. Sie strahlen nämlich Negatives aus und die anderen reagieren darauf *(wegen der Spiegelneuronen)* natürlich negativ.

Das bedeutet aber nicht, dass sich ärgern verboten ist! Alle geraten mal in unangenehme Situationen und fühlen sich irgendwie hilflos. Man darf sich nur nicht hineinsteigern (lassen).

**Man ist, was man denkt!** *Karte 15*

Spiegelneuronen sind dafür verantwortlich, dass Gefühle ansteckend sind. Sie wurden von Forschern erst vor einigen Jahren entdeckt. Dank dieser Neuronen können wir uns in andere einfühlen und mit anderen mitfühlen. das ist eine Voraussetzung für ein gutes, angenehmes Miteinander.

Von welchen Gefühlen lässt du dich leicht anstecken?
Wie kannst du vermeiden, dich von unangenehmen Gefühlen anstecken zu lassen?
Finde mit anderen Lösungen.



**Man wird so, wie man denkt!** *Karte 16*

Sieht man Dinge und Situationen so,
wie „man“ (selber, Freunde, …) glaubt, dass sie sind,
behält man Recht.

**So:**

**Oder so:**

Denke über den Text nach und rede mit anderen darüber!



**Zum Nachdenken** *Karte 17*

Ein Hirtenjunge schreit einige Male aus Spaß: „Achtung, da ist ein Wolf!“ Als dann einmal wirklich ein Wolf auftaucht und er um Hilfe ruft, glaubt ihm niemand mehr.

Schaut euch das Video zur Geschichte an.
Redet miteinander darüber. Was könnte man daraus lernen?

youtu.be/oT0mnGBZsPw





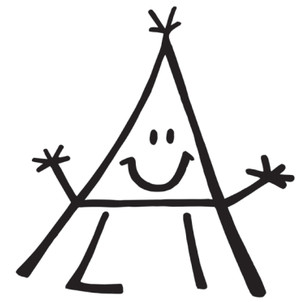


**Kennst du deinen Autopiloten?** *Karte 18*

Du merkst, dass du automatisch und ohne nachzudenken reagierst, weil sich dein „Autopilot“ im Gehirn einschaltet? Er will automatisch alles, was du wahrnimmst, ins „GUT“- oder „SCHLECHT“-Kästchen einordnen – und das ohne, dass du dich selber dafür entscheidest.

Nun, da gibt es mehrere Möglichkeiten, wie du das vermeiden kannst:

- Vorurteile loslassen und alles so unparteiisch und unvoreingenommen wie ein Außerirdischer wahrnehmen und beobachten. (siehe Karte 19)
- ALI zur Hilfe holen. (siehe Karte 20)
- Muskeln an- und entspannen. (siehe Karte 21)
- Mit Fantasiereisen entspannen und Abstand gewinnen. (siehe Karten 22 und 23)





**1. Tipp: Außerirdisch denken** *Karte 19*

Leo sieht Lea, mit der er oft streitet, mit anderen lachen. Sofort denkt er, dass sie über ihn gespottet hat und ihn nun alle auslachen. Er geht auf Lea los.
Lea wundert sich. Sie hat über einen Witz ihrer Freundin gelacht und weiß nicht, warum Leo so wütend ist.

Was ist da bloß passiert? Hast du mal Ähnliches erlebt? Rede mit anderen darüber!

Wie kann man vermeiden, sich so wie Leo zu blamieren? Ganz einfach! Schlüpfe in Gedanken in die Rolle eines **Außerirdischen**, der gerade erst auf die Erde kam. Er hat keine Vorerfahrungen, reagiert daher vorurteilsfrei und „neutral“. Etwa so:

*Leo sieht Lea, mit der er oft streitet, mit anderen lachen. Er findet das lustig und lacht mit.*
*Das finden die anderen gut und holen Leo dazu. Alle haben Spaß.*

**Tipp:** Denke auch dann wie ein **„Außerirdischer“**, wenn du glaubst, dass dich jemand beleidigen will oder unfreundlich ist. Du wirst schnell merken, dass du durch diese Denkweise besser mit anderen auskommst und beliebter bist!

## 2. Tipp: ALI zu Hilfe holen

*Karte 20*

ALI ist eine Art „guter Geist“, der einem hilft, gelassen und klug zu handeln.

In bestimmten Situationen reagiert man nämlich ganz automatisch und ohne nachzudenken. Das kann dann Folgen haben, die man nicht will, weil sie schlecht für das „Miteinander“ sind.

Bevor man vorschnell reagiert, erinnert einen ALI an etwas Wichtiges:
zuerst einmal ganz tief …

- **A**TMEN, dann
- **L**ÄCHELN und
- **I**NNEHALTEN und nachdenken

## 3. Tipp: Muskeln zwischendurch an- und entspannen

*Karte 21*

*(Progressive Muskelentspannung nach Dr. Edmund Jacobson)*

## Fantasiereisen

*Karte 22*

Fantasiereisen sind gelenkte Tagträume, bei denen durch anschaulich und getragen erzählte Geschichten innere Bilder entstehen. Fantasiereisen helfen,

- Stress abzubauen,
- Probleme zu lösen,
- Ziele zu erreichen,
- inneres Gleichgewicht zu finden und
- fördern Fantasie und Kreativität.

Fantasiereisen können im Deutsch-, Sprach-, Kunst- und Geschichteunterricht eingesetzt werden. Im naturwissenschaftlichen Bereich unterstützen sie dabei, Gelerntes zu visualisieren und zu wiederholen.

Fantasiereisen können am Beginn und am Ende von Unterrichtssequenzen eingesetzt werden. Sehr hilfreich sind sie auch, wenn Schüler*innen unkonzentriert und unruhig sind. Autogenes Training, Atemtechniken, progressive Muskelentspannung und Meditation verfolgen ähnliche Ziele.



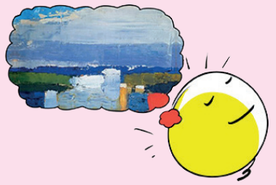
## 4. Tipp: Fantasiereise zum Entspannen und Abstand gewinnen

*Karte 23*

Mache diese Reise allein oder mit anderen.
Achte darauf, dass du bequem sitzt oder liegst. Lass dir den Text so langsam vorlesen, dass genug Zeit ist, Bilder im Kopf entstehen zu lassen.
Ist niemand zum Vorlesen da, sprich ihn auf dein Handy. Dann kannst du mit deiner eigenen Fantasiereise Kraft schöpfen, wann immer du sie brauchst.

**Erholungsreise an deinen Lieblingsort**

An welchem Ort fühlst du dich besonders wohl? Denke in Ruhe darüber nach, ob es zu Hause, im Wald, an einem Gewässer, auf einer Wiese, in den Bergen oder anderswo ist. … Stelle dir deinen Lieblingsort mit allen Sinnen vor!



- Wie sieht es dort aus? Welche Farben gibt es? …
- Bewegt sich etwas? …
- Was hörst du? …
- Was riechst du? …
- Was spürst du auf deiner Haut? …
- Welche Gefühle hast du? …
- Wo fühlst du sie? …

Genieße deinen Aufenthalt an deinem Lieblingsort mit allen Sinnen. Wenn du dich erholt fühlst, dann kehre in Gedanken zurück und strecke und recke dich.

## Von anderen lernen

*Karte 24*

Schaut euch in kleinen Gruppen auf einem Handy oder Computer das Video „3 tips to boost your confidence“ *(3 Tipps, wie du dein Selbstbewusstsein steigern kannst)* mit deutschen Untertiteln an.

Redet miteinander über das Video:

- Welche Haltung haben Selbstbewusste? Macht diese Haltung nach.
- Welchen Tipp findet ihr besonders gut?
- Was gelingt wem noch nicht so gut? Überlegt gemeinsam, woran ihr arbeiten wollt. Unterstützt euch dabei gegenseitig.
- Was ist euch bei dem Video noch aufgefallen? (z.B. Im Video waren nur Mädchen, …)

youtu.be/l_NYrWqUR40



## Growth Mindset

*Karte 25*

Ein Growth Mindset zu haben, bedeutet, dass man ein „aufblühendes Bild von sich selbst“ hat und sich selbst etwas zutraut, also so etwas wie ein „Power-Mind“!

Kennst du jemanden, der der rechten, positiven Figur ähnlich ist? Ja? Dann nimm dir diesen Menschen als Vorbild, als „Hero“, um von ihm zu lernen.

Welche Aussagen treffen auf dich zu? Sei ehrlich zu dir! Denn nur so erkennst du, woran du arbeiten kannst, um ein erfolgreicher und beliebter „Hero“ für andere zu werden.







## Selbstbewusstsein kann man trainieren! 1

*Karte 26*

Ein „Ich“-Buch oder „Ich“-Zeitung zu schreiben und wunderschön zu gestalten, hilft dabei.

Mögliche Themen: Name, Geburtstag, Körper (z.B. Fuß- oder Handabdrücke, Haarsträhne, …), Familie, Freund*innen, Schule, angenehme und unangenehme Erlebnisse, Stärken, Hobbys, Interessen, Gefühle, Zukunftspläne, Träume, …

**„Ich“- Zeitung:**

Schau nach, aus welchen Teilen und Textsorten Zeitungen bestehen: Artikel über besondere Ereignisse, Anzeigen, Sportberichte, Leserbriefe, Werbung usw.

Gestalte eine Zeitung (z.B. eine Wandzeitung) mit verschiedenen Textsorten, die alle von dir handeln. Auch Bilder und Name der Zeitung sollen Bezug zu dir haben.

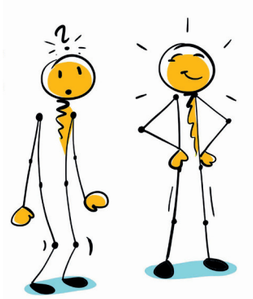
Gestaltet mit euren „ICH“-Wandzeitungen eine „Wir-Ausstellung“ in der Klasse.



## Selbstbewusstsein kann man trainieren! 2

*Karte 27*

- Überlege, was du gerne machst und worin du gut bist. Schreibe deine fünf stärksten Stärken auf ein Blatt. Gestalte es wunderschön und bunt.
- Gibt es Stärken, die du gerne hättest? Schreibe diese Stärken in gelber Farbe auf dein Plakat. Suche Menschen, die diese Stärken haben. Beobachte sie und lerne von ihnen. Bitte sie doch, dir zu helfen, an dieser Stärke zu arbeiten.
- Wenn du das Gefühl hast, dazugelernt zu haben, dann ziehe diese Stärken auf deinem Plakat in einer anderen Farbe nach.



Auf der nächsten Karte findest du einen Charakterstärken-Test.
Viel Spaß dabei!

A2 Be A YES Challenge
Vom Raunz-Geist zum „Power-Mind“

*Karte 28*

| **Meine Charakterstärken**<br><br>Ich … | immer | oft | manchmal | nie |
|---|---|---|---|---|
| … bin ausdauernd und gebe nicht so schnell auf. | | | | |
| … bin ehrlich und authentisch. | | | | |
| … bin bescheiden. | | | | |
| … bin dankbar und kenne vieles, wofür ich dankbar bin. | | | | |
| … bin begeisterungsfähig und enthusiastisch. | | | | |
| … bin fair und gerecht. | | | | |
| … bin freundlich und einfühlsam. | | | | |
| … bin optimistisch, hoffnungsvoll und freue mich auf die Zukunft. | | | | |
| … bin humorvoll und lache gerne (auch über mich selber). | | | | |
| … bin kreativ und einfallsreich. | | | | |
| … bin neugierig und an vielen Dingen interessiert. | | | | |
| … bin tapfer und mutig. | | | | |
| … bin vorsichtig und überlege mir mögliche Folgen vorher. | | | | |
| … bin einfühlsam und sozial intelligent. | | | | |
| … bin klug und betrachte alles weise von mehreren Seiten aus. | | | | |
| … kann anderen vergeben. | | | | |
| … kann mich selbst beherrschen. | | | | |
| … kann mit anderen im Team arbeiten. | | | | |
| … kann andere führen und anleiten. | | | | |
| … kann gerecht und unabhängig Dinge und Menschen beurteilen. | | | | |
| … habe gute Beziehungen zu anderen und pflege sie. | | | | |
| … habe Sinn für Schönes. | | | | |
| … glaube an etwas *(höhere Macht, an die Kraft der Liebe, Gott, …)*. | | | | |
| Zähle zusammen! | | | | |
| Bei welchen Stärken hast du *„immer“* angekreuzt? – Darin bist du echt gut!<br>Wo hast du *„oft“* angekreuzt? – Darin bist du gut!<br>Wo hast du *„nie“* angekreuzt? – Super, du weißt nun, woran du arbeiten kannst! | | | | |





**„Power-Mind“-Spiel**

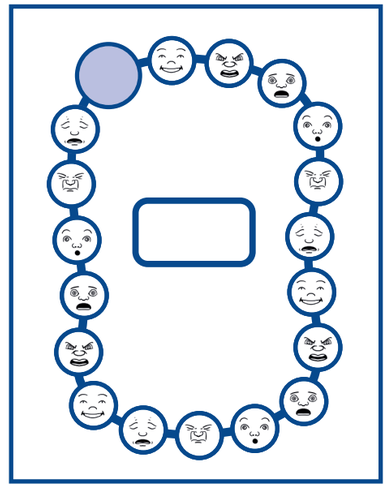
*Karte 29*

**Du brauchst:**

- Spielfeld
- Situationskarten (Sie liegen mit der Rückseite nach oben in der Mitte des Spielfeldes.)
- Würfel und Spielfiguren

**So geht`s:**

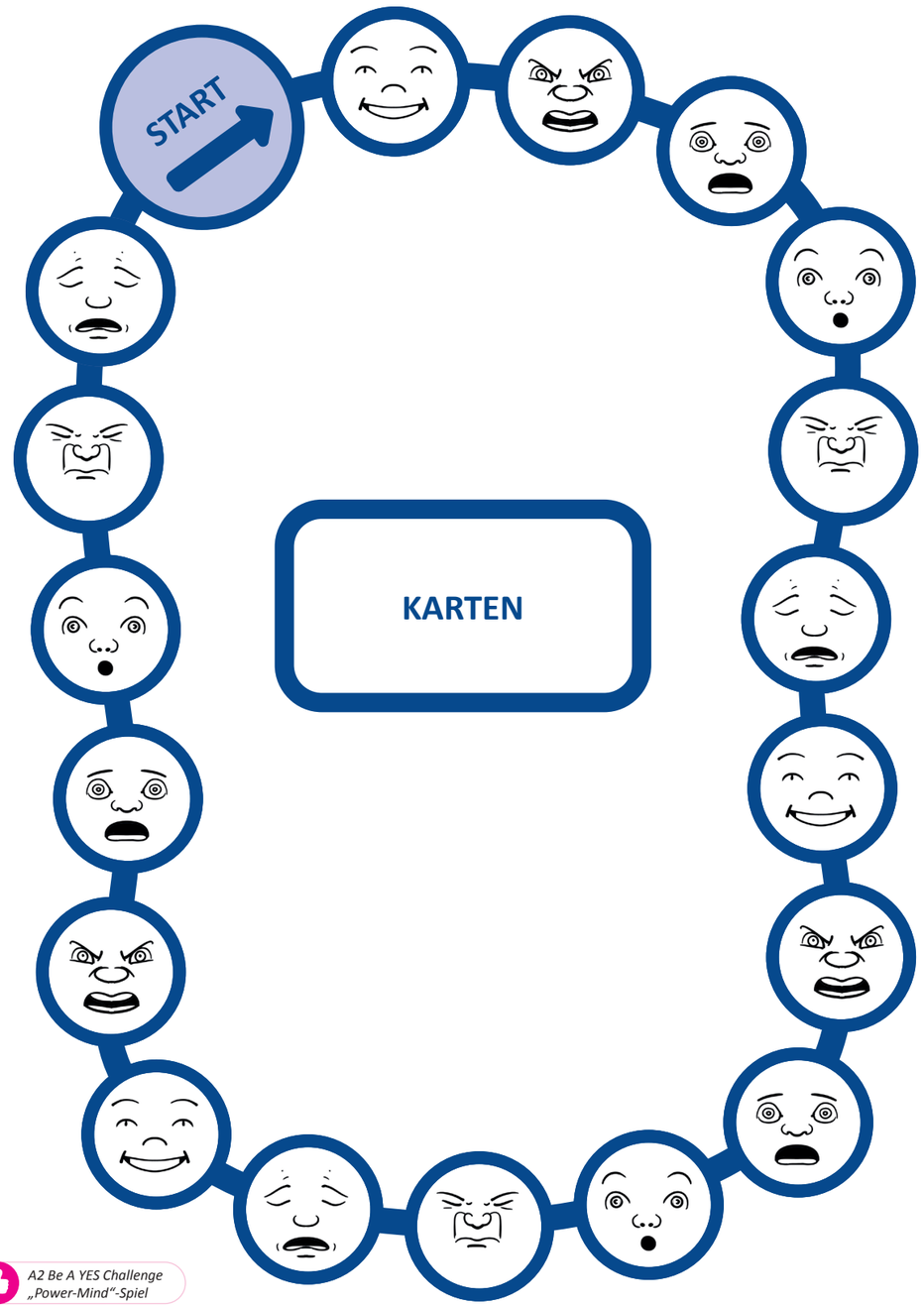
- Alle würfeln einmal. Wer die höchste Zahl hat, beginnt beim Startfeld.
- So viele Felder vorrücken, wie gewürfelt wurde.
- Karte nehmen, lesen und darauf so reagieren, wie es das Emoji auf dem Feld vorzeigt. Ihr dürft so richtig übertreiben.
- Es gewinnt, wer durch Zufall zuerst wieder auf dem Startfeld ist.



A2 Be A YES Challenge
Vom Raunz-Geist zum „Power-Mind“

| | | |
|---|---|---|
| Du hörst, dass jemand über dich Unwahres sagt.<br>A2 Be A YES Challenge „Power-Mind“-Spiel | Jemand drängt sich vor.<br>A2 Be A YES Challenge „Power-Mind“-Spiel | Du verleihst deine Filzstifte und bekommst sie ausgetrocknet zurück.<br>A2 Be A YES Challenge „Power-Mind“-Spiel |
| Jemand macht Sachen, die anderen schaden.<br>A2 Be A YES Challenge „Power-Mind“-Spiel | Jemand kommt oft zu dir, lädt dich aber nie ein.<br>A2 Be A YES Challenge „Power-Mind“-Spiel | Jemand will immer an erster Stelle kommen.<br>A2 Be A YES Challenge „Power-Mind“-Spiel |
| Jemand gibt Ausgeborgtes nicht zurück.<br>A2 Be A YES Challenge „Power-Mind“-Spiel | Jemand spottet über andere.<br>A2 Be A YES Challenge „Power-Mind“-Spiel | Jemand lacht dich aus.<br>A2 Be A YES Challenge „Power-Mind“-Spiel |
| Jemand wirft deine Jacke auf den Boden und hebt sie nicht auf.<br>A2 Be A YES Challenge „Power-Mind“-Spiel | Jemand isst dir deine Jause weg.<br>A2 Be A YES Challenge „Power-Mind“-Spiel | Jemand schikaniert Schwächere.<br>A2 Be A YES Challenge „Power-Mind“-Spiel |

## „Power-Mind“-Spielplan






Lernkartei: Vom Raunz-Geist zum „Power-Mind“
Be A YES Challenge

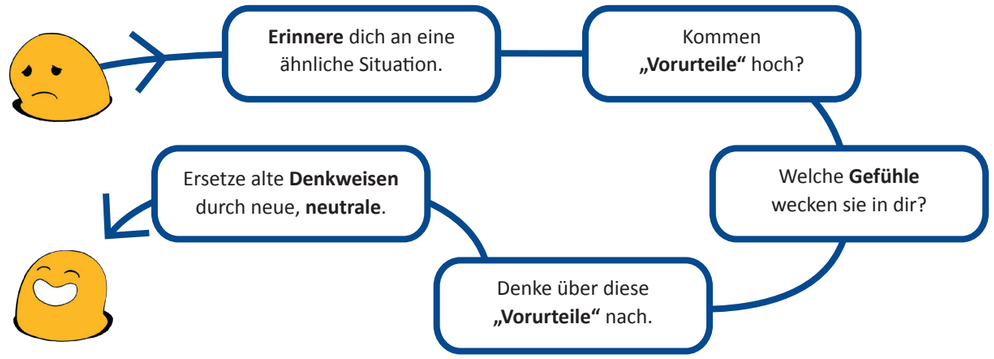
### „Power-Mind“-Wegweiser

*Karte 30*

Kannst du dich an eine Situation erinnern, in der jemand falsch reagierte, weil er ohne nachzudenken automatisch handelte? Welche Folgen hatte das?

Rede mit anderen über solche Erfahrungen.

Dieser „Power-Mind“-Wegweiser kann euch helfen, in Zukunft immer öfter unüberlegtes Handeln und dessen negative Folgen zu vermeiden.






### Aufschieberitis ade!

*Karte 31*

Du musst etwas machen, auf das du so gar keine Lust hast?
z.B. eine Aufgabe, ein Auftrag deiner Eltern, …

Es fallen dir ständig Ausreden ein, warum du JETZT nicht damit anfangen kannst? Du schiebst alles auf, bis es gar nicht mehr geht? Es entsteht ein Knödel negativer Gefühle im Bauch? Es wird immer größer? Es geht dir immer schlechter? Kennst du das?

Hier einige **Tipps**, wie du diese lästige Aufschieberitis loswerden kannst:

- Erledige Unangenehmes zuallererst! Dann hast du mehr Zeit für Angenehmes.
- Zerlege große Aufgaben in kleine Schritte. Trage sie in einen Kalender ein. Mache jeden Tag einen der kleinen Schritte – und freue dich darüber.
- Stelle dir vor, wie es dir geht, wenn du das Unangenehme erledigt hast. Fühle die Freude und Erleichterung schon jetzt mal vor!
- Rede dir selbst ein, dass du dich darauf freust, die „Sache“ zu machen. Das kann gut klappen, wenn du dich selber überzeugen kannst!

Welche Tipps passen am besten für dich? Befolge sie und glaub an dich!

## Negative Gefühle

*Karte 32*

Um gut mit negativen Gefühlen wie Ärger, Angst und Trauer umgehen zu können, muss man sie erkennen und unterscheiden können. Nur dann kann man etwas dagegen tun.

**Trauer** ist in Ordnung und man muss sie auch zulassen. Wichtig ist, nicht darin zu versinken, sondern ganz bewusst auch nach angenehmen Dingen Ausschau zu halten und dafür dankbar zu sein.

Bei **Ärger** und **Wut** hilft es meist, Abstand zu gewinnen. Beispiele: tief Luft holen (→ ALI), sich Angenehmes vorstellen (→ Fantasiereise), …

Hat man **Angst**, kann man sich Mut zusprechen lassen oder sich selbst mit einem Mut-Spruch ermutigen. („Ist ja gar nicht so schlimm.“, „Ich schaffe das!“). Angst erschwert leider das Denken und blockiert das Gehirn.

Denk darüber nach, welche Ängste du bereits überwunden hast. Rede mit anderen darüber und lernt voneinander, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen.

## Entscheidungsangst

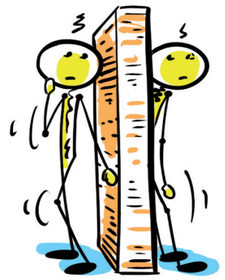
*Karte 33*

Du hast manchmal Angst, eine Entscheidung zu treffen? Mach doch etwas gegen diese lästige Angst, die Erfolgserlebnisse verhindert.

**1. Erkenne deine Ängste**
Ergänze diese Satzanfänge:

- Ich habe Angst davor, dass …
- Ich fürchte mich, dass …
- Wenn ich diese Entscheidung treffe, dann …

Rede auch mit anderen darüber und schreibe deine Ängste auf.



**2. Sortiere übertriebene, unbegründete Ängste aus**
Denke in Ruhe über deine Ängste nach. Sind alle wirklich begründet? Streiche sie durch.

**3. Erforsche und verkleinere deine Ängste**
Denke über die übriggebliebenen Ängste nach und überlege: Was kann ich gegen sie tun, damit ich das, wovor ich mich fürchte, verhindere? Schreibe es auf.

**4. Ängste bezwingen**
Entscheide dich für eine Angst *(siehe Punkt 3)*.
Überlege dir, wie du diese Angst in ganz kleinen Schritten bezwingen kannst.







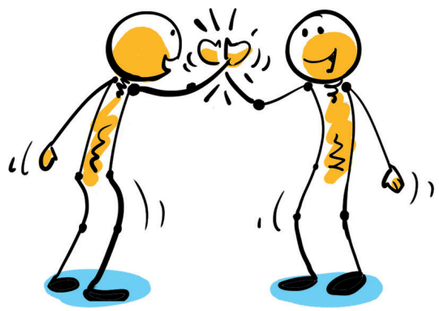
## Miteinander reden – ohne Ängste und Vorurteile!

*Karte 34*

Wenn du dich an diese Vorgangsweise hältst, wird es sicher ein gutes Gespräch:

1. Aufmerksam zuhören
2. Über das Gesagte nachdenken
3. Sich in die Anderen einfühlen
4. Standpunkte anerkennen
5. Nachfragen, wenn du etwas nicht verstanden hast
6. Die eigene Meinung ruhig, gelassen und auf faire Art sagen
7. Einfühlsam ehrliche Rückmeldung geben

Wie fühlst du dich, wenn du ein gutes Gespräch hattest?





## Stress – nein danke!

*Karte 35*

Voraussetzungen dafür, gut mit Stress umgehen zu können:

1. Wissen, wie und in welchen Situationen man sich gestresst fühlt.
2. Stress-Situationen rechtzeitig erkennen und sie dadurch eventuell verhindern.
3. Seine Stressreaktionen kennen und wissen, wo im Körper sie sich zeigen.
4. Methoden kennen, die Stress und Stressreaktionen vermindern.
   - **Entspannungstechniken** gemeinsam oder individuell einsetzen *(Muskeln an- und entspannen, tief Atmen, Fantasiereisen, …)*
   - **Eigene Entspannungswege** kennen und nutzen *(Musik hören, Basteln, Sport treiben, Spazierengehen, Lesen, …)*
   - Vermeidung von Stress durch **Planung** und **Zeitmanagement** *(Aufgaben sofort erledigen, langfristige Ziele und bewältigbare Schritte planen, …)*

## „Power-Mind“-Training: Vorsatz des Tages würfeln

*Karte 36*

- **Das brauchst du:** Würfel
- **So geht’s:**

Würfle und lies den Satz beim entsprechenden Würfelbild. Er ist dein Vorsatz des Tages. Rede auch mit anderen darüber, denn dann hältst du leichter durch. Überlege, warum du dadurch stärker und erfolgreicher wirst.

Du kannst auch persönliche Vorsätze auf Zettel schreiben, in einer Schachtel sammeln und täglich einen davon ziehen.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ⚀ | Ich konzentriere mich auf das, was ich gerade tue. | ⚁ | Ich lasse mir von niemandem die Laune verderben. |
| ⚂ | Ich halte durch, auch wenn etwas schwierig oder langweilig ist. | ⚃ | Ich achte darauf, ob und wie ich andere unterstützen kann. |
| ⚄ | Ich gehe mit anderen so um, wie ich will, dass sie es mit mir tun. | ⚅ | Ich freue mich über eigene Erfolge, aber auch über Erfolge anderer. |



## Wohlfühl-Tipps

*Karte 37*

- **Nimm dir jeden Morgen vor, aus dem Tag einen wunderbaren Tag zu machen** – für dich selbst und alle, die mit dir zu tun haben. Für deine positive Einstellung bekommst du Positives zurück.
- **Konzentriere dich mit allen Sinnen achtsam auf das, was du gerade im Augenblick machst:** mit anderen reden und zusammenarbeiten, Aufgaben erledigen, … Alles gelingt dadurch besser!
- **Lächle oft und nimm alles mit Humor! Gehe fröhlich und zuversichtlich** an deine Aufgaben und Arbeiten heran. Damit steckst du auch andere an und es gelingt allen alles noch besser.
- Wenn du müde und lustlos wirst, dann suche jemanden, der **Unterstützung** braucht. Frage, ob du helfen darfst, und hilf, wenn das gewünscht wird, freundlich und einfühlsam. Du wirst schnell merken, dass du durch das **Helfen** neuen Schwung bekommst und dir selbst hilfst.

## Einsteins Disco

*Karte 38*

**Das brauchst du:**

Musik, Karten mit Wohlfühl-Tipps
(Nimm dazu die vorbereiteten Kärtchen oder schreibe deine coolsten und lustigsten Tipps auf Kärtchen.)

**So geht’s:**

- Stelle dir vor, du bist in einer Disco und tanze!
- Wenn die Musik stoppt, bleibe stehen und rede mit dem Menschen, der am nächsten ist, über das, was auf euren Karten steht.
- Wenn wieder Musik erklingt, tauscht ihr die Karten.
- Tanze im Raum herum, bis die Musik wieder stoppt.

**Im HIER und JETZT leben!**

Denk nicht ständig daran, was früher war oder später sein wird.
Schau dich um, was **JETZT** angenehm ist und dich freut!

**Übernimm Verantwortung!**

Übernimm für dich selbst Verantwortung, aber auch Verantwortung für andere! Das ist ein Wohlfühl-Garant.

**Sei kreativ!**

Sowohl beim Lösen von Problemen als auch beim Schreiben, Werken, Tanzen, Malen, …

**Trinke mindestens 2 Liter Wasser!**

Ausreichend Wasser zu trinken, ist sehr wichtig für Konzentration, Gesundheit und auch Aussehen.

**Folge deinen eigenen Gefühlen!**

Frage dich bei allem, was du machst, ob du es wirklich tun willst. Manches macht man ohne Nachzudenken – oder weil man gut dastehen will.

**Lerne, dich selbst zu lieben!**

So wie du bist, bist du in Ordnung. Denke einmal darüber nach, worauf du stolz sein kannst!

**Geh bewusst mit Wünschen um!**

Frage dich bei allem, was du haben willst, ob du es wirklich brauchst!
Manches will man ja nur haben, weil man gut dastehen möchte.

**Beobachte die Natur!**

Gehe oft in die freie Natur! Beobachte die Veränderungen im Laufe des Jahres!

**Sei ehrlich zu dir und anderen!**

Es ist unklug, zu lügen, denn „Lügen haben kurze Beine“!
Lerne, deine Meinung so zu sagen, dass du niemanden kränkst!

**Sei bei allem, was du tust, achtsam und aufmerksam!**

Beobachte deinen Atem ganz genau!
Beobachte alles rund um dich aufmerksam und achtsam!

**Sei dankbar!**

Wofür bist du dankbar?
*(Negative Gefühle wie Unzufriedenheit, Neid, Gier, machen nur dich selbst unglücklich.)*

**Achte auf gesunde Ernährung!**

Achte darauf, dass das, was du isst, gut für deinen Körper ist.
Genieße jeden Bissen bewusst, dann isst du auch nicht zu viel!

**Schlafe genug!**

Im Schlaf erholen sich Körper und Gehirn. Das, was du am Tag lernst, ordnet sich im Schlaf im Gehirn in dein Wissen ein, du merkst es dir. Nur so findest du es wieder und kannst dich daran erinnern, wenn du es brauchst

**Bewege dich!**

Bewegung hilft beim Lernen und Merken und hält den Körper fit. Außerdem lässt Bewegung Wohlfühl-Hormone fließen.

**Versuch`s mit Musik!**

Mit Musik geht alles besser. Singen und Tanzen – allein oder mit anderen – lässt Wohlfühl-Hormone fließen.

**Sei fröhlich und lache oft!**

Gute Laune weckt Glücksgefühle – bei dir selbst und bei anderen. Lachen ist für den Körper Fitness-Training und Glücksdusche zugleich.





**„Power-Mind“-Fest** *Karte 39*

Präsentiert voll Stolz und Freude das, was ihr gelernt habt und gerne anderen weitergeben möchtet!

- Erinnert euch gemeinsam daran, was ihr gemacht und gelernt habt. Die Fotos, die ihr von dein einzelnen Aktivitäten gemacht habt, helfen euch sicher dabei!
- Überlegt, **WIE** ihr **WAS** präsentieren wollt. *(→PowerPoint-Präsentation, Referate, Plakate, Foto-Ausstellung, Spiele, … Einladungen schreiben und ein Buffet organisieren gehören auch dazu.)*
- Wer übernimmt welche Aufgaben bei der Festvorbereitung? Überlegt gemeinsam, wer welche Stärken hat. Berücksichtigt sie bei der Aufteilung der Aufgaben!
- Versprecht euch, dass ihr nach dem Fest gemeinsam für Ordnung sorgt!

**Stärken, die man fürs „Aufblühen“ und „Immer-stärker-werden“ braucht** *Karte 40*

Wähle drei Stärken und überlege dir Situationen, in denen eine berühmte Person oder jemand aus deiner Umgebung diese Stärken eingesetzt hat. Rede mit anderen über diese Situationen. Wann setzt du diese Stärken ein?

Wenn du bei der Bedeutung von Wörtern unsicher bist, recherchiere im Internet.

| | |
|---|---|
| **Selbstkompetenz**<br>**Eigenständigkeit**<br>**Optimismus** | Jeder ist für seine Einstellung, Gedanken und somit Ausstrahlung selbst verantwortlich. |
| **Lebendigkeit**<br>**Agilität**<br>**Humor** | Fröhlich, spielerisch an Aufgaben, Verantwortungen und Arbeiten herangehen, Freude daran haben und gute Laune verbreiten. |
| **Achtsamkeit**<br>**Präsenz** | Aufmerksam sein, auf andere achten und sie wertschätzend behandeln. Präsent und stets achtsam sein – auf sich selbst, auf andere und die Umwelt. |
| **Sozialkompetenz**<br>**Empathie** | Sich in andere einfühlen, ihnen bei Bedarf helfen, sie unterstützen und ihnen Freude bereiten. |

## Von der Positiven Psychologie zu einer „Positiven Pädagogik“

Viel zu oft wird im Umgang mit Kindern das Hauptaugenmerk auf Defizite und Schwächen gelegt. Indem man Defizite diagnostiziert, können zwar Förderpläne erstellt werden, aber die Aufmerksamkeit vorrangig auf Schwächen – besonders in „Hauptfächern“ – zu richten, entmutigt und demotiviert viele Lernende.
Und was passiert dann mit deren Stärken?
Werden sie „trotzdem“ entdeckt?
Wird ihnen ausreichend Zeit und Raum gegeben, sich zu entfalten und weiter zu entwickeln?
Es ist nicht zielführend, sich ausschließlich auf das Problematisieren und Diagnostizieren zu konzentrieren.

**Forschungen zeigen auf, dass es hoch an der Zeit ist, Bildung neu zu denken und jene Schulen sowie Pädagoginnen und Pädagogen zu unterstützen, die diesen Weg in einer potenzialfördernden Haltung bereits gehen.**

Es gibt vielfältige Belege für dringenden Handlungsbedarf:

- **Psychische Beschwerden im Jugendalter nehmen massiv zu**
  Fehlende Motivation und Antriebslosigkeit sind Probleme, für die junge Menschen allein oft keine Bewältigungsstrategien finden. Lern- und Leistungsverweigerung, erhöhte Gewaltbereitschaft, Drogenmissbrauch, Schulabbruch etc. sind einige der Folgeerscheinungen. Lehrpersonen stehen vor immer größeren Herausforderungen. **Sie müssen nicht nur Wissen, sondern auch Kompetenzen vermitteln (und vorleben), die Voraussetzung für eine gelingende Zukunft sind.** Junge Menschen müssen lernen, ihren Energiehaushalt zu kontrollieren und persönliche Motivationsquellen zu erkennen und zu nutzen, um konstruktiv mit Stress, Lustlosigkeit und Niedergeschlagenheit umzugehen. Weiters häufen sich Berichte über abnehmende soziale Kompetenzen. Ein Grund dafür ist die **unzureichende Auseinandersetzung mit Gefühlen und Emotionen.** Auch die Fähigkeit, selbstständig und kreativ Lösungen für Probleme zu finden, ist eine wichtige Kompetenz, die gefördert werden muss.

- **Vorbeugen ist leichter als Heilen**
  Das gilt auch für psychische Erkrankungen. Laut Studien wappnet kaum etwas so gut gegen die Folgen von Schicksalsschlägen wie eine optimistische, dynamische Lebenseinstellung.

- **Psyche und Immunsystem hängen eng zusammen**
  Positiv gestimmte Menschen sind **widerstandskräftiger**, werden schneller gesund und leben nachweislich länger. Investitionen in das Wohlbefinden der Bevölkerung sind also empfehlenswerte Maßnahmen für eine zeitgemäße und nachhaltige Gesundheitspolitik.

- **Glücklich sein ist nicht zu verwechseln mit „Spaß haben“**
  Kurzfristige Hochgefühle oder „Kicks“ sind nicht der Schlüssel zur Erfüllung. Wer auf vermeintlich altmodische Tugenden wie Mut, Menschlichkeit, Hilfsbereitschaft, Mäßigung und Gerechtigkeit setzt, ist auf einem guten Weg zu Lebenszufriedenheit und Glück, die auch Voraussetzungen für ein friedvolles Miteinander sind.

- **Subjektives Wohlbefinden** hat Auswirkungen auf Lebenszufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sonja Lyubomirsky von der University of California beschrieb diesen Zusammenhang mit den Worten: „Menschen sind nicht glücklich, weil sie erfolgreich sind, sondern sie sind erfolgreich, weil sie glücklich sind.“

- **Positive Emotionen unterstützen Lernprozesse**
  Dank bildgebender Verfahren kann man die Entstehung, Wirkungsweisen und Auswirkungen von **Gefühlen** und **Emotionen** nachvollziehen. Sie spielen beim Lernen eine wichtige Rolle, da sie Lernprozesse begleiten und mit diesen – unbewusst – gespeichert werden. Beim Abrufen der Informationen kommen die „Begleit-Emotionen“ wieder hoch:
  - Sind es negative, bewirken sie Fluchtgedanken und Stress.
  - Sind es positive, dann erinnert man sich gerne und leicht daran.





- **Spiegelneuronen**
  Handlungen und Haltungen werden von beobachtenden Menschen gespiegelt und lösen Empathie, inneres Mithandeln und Mitfühlen aus. Auch das Phänomen der „**Selbsterfüllenden Prophezeiung**“ (→„Lenken durch Denken“) beruht oft auf der Wirkungsweise der Spiegelneuronen.

- **Lernen am Modell**
  Kinder übernehmen durch das Imitieren ihrer Bezugspersonen nicht nur deren Handlungen, sondern auch deren Einstellungen und Haltungen.

- **Resonanz**
  Kinder lernen im **Austausch**, in **Resonanz** mit ihrem Umfeld. Die Bezugspersonen geben dem Kind – bewusst oder unbewusst – zu erkennen, was sie von ihm und seinen Handlungen halten. Haltung, Selbstwertgefühl und Motivation des Kindes entwickeln sich in Resonanz mit dem Bild „von sich selbst“, das ihm von außen gespiegelt wird. Erlebt sich das Kind als geliebt und wird es (wert-)geschätzt, entwickelt es ein positives Selbstbild und strahlt es auch aus. Wird es abgelehnt und beschämend behandelt, entwickelt es ein dementsprechend negatives Selbstbild.

- **Beziehung(en)**
  Sich zusammen mit anderen Menschen (Familie, Klasse, Beruf, …) wohl, geschätzt und sicher fühlen zu können, ist wichtiger als materieller Reichtum.

- **Flow**
  Sich in etwas so sehr zu vertiefen, dass man Zeit und Raum vergisst, löst oft beglückende Flow-Empfindungen aus, die auch die Kreativität steigern.

- **Positive Emotionen** bewirken die Ausschüttung von (Glücks-)Hormonen, die das Immunsystem stärken. Da positive Emotionen einen hohen Ansteckungsfaktor haben, bewirken sie in sozialen Systemen viel Positives.
  **Negative Emotionen** bewirken das Gegenteil. Die durch Stress ausgeschütteten Hormone schwächen das Immunsystem und demotivieren. Das führt zu Blockaden und Lähmung von Geist und Körper – bis hin zur Depression.
  Leider haben auch negative Emotionen einen hohen Ansteckungsfaktor.

- **Resilienz** [1]
  Es gibt Kinder, die unter schlechtesten Bedingungen (Gewalterfahrungen, Armut, …) aufwachsen und sich trotzdem positiv entwickeln. Was macht diese Kinder stark? Was hält sie gesund? Was gibt ihnen die Kraft, nicht nur zu überleben, sondern sogar gestärkt aus diesen schwierigen Lebensbedingungen hervorzugehen?

  **Die Resilienzforschung belegt, wie wichtig eine optimistische Sichtweise ist, die sich an Stärken statt an Schwächen orientiert.** Menschen, die Kindern diese positive Sichtweise spiegeln (→Spiegelneuronen) und ihnen (Selbst-)Vertrauen entgegenbringen, stärken sie für ein erfolgreiches Leben. Die Fähigkeiten, positiv zu denken, zu lachen, zu hoffen, dem Leben einen Sinn zu geben, aktiv zu handeln, um Hilfe zu bitten, Danke zu sagen und positive Beziehungen aufzubauen, sind die Basis dafür, sich auch unter widrigsten Bedingungen positiv entwickeln zu können.

[1] Resilienz ist die Fähigkeit, Lebenskrisen und Schicksalsschläge zu bewältigen und gestärkt aus diesen hervorzugehen. Man kann sie als Immunsystem der Psyche oder Schutzschirm der Seele bezeichnen. Infos findet man unter anderem auf ***www.bildungsserver.de/innovationsportal***.

Das Ziel einer „positiv orientierten Pädagogik“ muss daher unter anderem die Überwindung der einseitigen Defizitorientierung sein. **Kinder und Jugendliche sollen ihre Talente und Stärken entdecken und entfalten sowie Verantwortung für sich und andere übernehmen dürfen** (vgl. Schubert & Burow, 2015).

Die **Positive Psychologie** als junges Fachgebiet der Psychologie bietet seit dem Ende der 1990er-Jahre eine wichtige wissenschaftliche Unterstützung bei der Entwicklung einer **„Positiven Pädagogik“**. Martin Seligman, der damalige Präsident der APA (American Psychological Association), forderte damals, dass man sich nicht nur auf „seelische Krankheit“ und negative Emotionen wie Trauer, Angst oder Wut konzentrieren sollte. Man müsse endlich der immer größer werdenden Zahl an jungen Menschen helfen, die an Depressionen leiden. Denn dies führe oft zu Antriebslosigkeit, Dropout- und Suchtanfälligkeit sowie Gesundheitsproblemen (bis hin zu früherem Tod). **Seligman empfiehlt die mindestens genauso intensive Beschäftigung mit der Macht der guten Gefühle** – sowie damit, an welche Bedingungen sie geknüpft sind, was sie kennzeichnet und **wie sich der individuelle Glückspegel von Menschen heben lässt**. Anstatt nur Schwächen zu korrigieren, müsse man Stärken forcieren.
**Die Positive Psychologie erforscht die Wege und Faktoren, die zu einem positiven, gelingenden und sinnerfüllten Leben für jeden Menschen führen und damit ein Garant für ein gutes Miteinander aller sind.**

Seligman entwickelte mit anderen Forschenden **(Schul-)Programme** zur Förderung von positiven Emotionen, Optimismus, positivem Denken, Lebenszufriedenheit und Resilienz, um vor Depressionen zu schützen und die Lernfähigkeit zu steigern.

- **Penn Resilienz Programm (PRP)**
  Damit lernen Kinder und Jugendliche, wie sie besser mit Stress und Problemen umgehen sowie realistisch und flexibel auf Probleme reagieren. Sie trainieren Optimismus und Durchsetzungsfähigkeit und den Einsatz von Problemlösungsmethoden (z.B. Kreativitäts-, Entscheidungs- und Entspannungstechniken).

- **Positive Psychologie Programm (PPP)**
  Das Programm hilft, die eigenen charakterlichen Stärken wie Freundlichkeit, Mut, Weisheit oder Ausdauer zu erkennen und zu nutzen. Das steigert die Belastbarkeit und verstärkt positive Gefühle. Es wird gemeinsam darüber nachgedacht, was ein gutes, sinnvolles Leben ausmacht.

Martin Seligman und sein Kollege Christopher Peterson entwickelten auch einen wissenschaftlich validen Test zum Feststellen der eigenen **Charakterstärken** – auf Deutsch zu finden unter ***www.charakterstaerken.org***.

Bei der Klassifikation der Stärken stützten sich die zwei Forscher auf philosophische, religiöse und psychologische Quellen aus unterschiedlichen Kulturen. Die beiden definierten 24 Charakterstärken und ordneten ihnen sechs Tugenden zu, die Individuen und Gemeinschaften ein gelingendes Miteinander ermöglichen sollen.

Hier ein Überblick über die Tugenden und die ihnen zugeordneten Charakterstärken:

- **Weisheit und Wissen:** Kreativität, Neugier, kritisches Denken, Liebe zum Lernen, Weitsicht
- **Mut:** Tapferkeit, Ausdauer, Authentizität, Begeisterungsfähigkeit
- **Menschlichkeit:** Fähigkeit zu lieben, Freundlichkeit, soziale Intelligenz
- **Gerechtigkeit:** Teamfähigkeit, Fairness, Führungsvermögen
- **Mäßigung:** Vergebungsbereitschaft, Bescheidenheit, Selbstregulation, Umsicht
- **Transzendenz:** Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Optimismus, Humor, Spiritualität

Das Arbeitsheft **„Jugend stärken, Band 1“** enthält Übungen und Interventionen der Positiven Psychologie, deren Wirksamkeit empirisch erforscht und belegt sind. Es ist als Trainingsprogramm für





Jugendliche konzipiert, mit dem sie Schritt für Schritt lernen, was Menschen zum Aufblühen bringt:

**P** – Positive Emotions (Positive Emotionen genießen, Schritt 2)
**E** – Engagement (Engagiert handeln – Stärken nutzen, Schritt 3)
**R** – Relationship (Gute Beziehungen pflegen, Schritt 4)
**M** – Meaning (Sinnvolle Ziele finden, Schritt 5)
**A** – Accomplishment (Erfolge feiern, Schritt 6)

Den Fokus auf Positives und Beglückendes zu legen, hat wissenschaftlich bewiesene positive Auswirkungen. Diese Erkenntnisse wurden im **„You$^{th}$ Start Entrepreneurial Challenges“-Programm** (= „Jedes Kind stärken“ für die Primarstufe und „Jugend stärken“ für die Sekundarstufe I) berücksichtigt, insbesondere in folgenden Lernprogrammen:

- Ganzheitlich Lernen lernen. Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert (= auf ***www.jedeskindstärken.at*** und ***www.jugendstärken.at***) – kurz: Ganzheitlich Lernen lernen
  Mit folgenden Symbolen versehene Übungen aus dem Programm fördern speziell die für das Lernen im 21. Jahrhundert definierten Schlüsselkompetenzen (= „21$^{st}$ Century Skills“, siehe Grafik am Ende des Textes):

  - Creativity – Kreativität
  - Critical Thinking – Kritisches Denkvermögen
  - Communication – Kommunikation
  - Collaboration – Kollaboration

- Warum Achtsamkeit? Ein Trainingsprogramm für Schule, Alltag und Beruf (auf ***www.jedeskindstärken.at*** und ***www.jugendstärken.at*** / inkl. 8 Kurzfilme mit Kindern, die das Programm trainieren) – kurz: Warum Achtsamkeit?
- Be A YES Challenge (= Band 1 aus der Reihe „Jedes Kind stärken“, – ***www.jedeskindstärken.at*** sowie Band 1 aus der Reihe „Jugend stärken“ – ***www.jugendstärken.at***)

Die in der rechten Spalte der Übersicht unten zitierten Lernprogramme sind auf ***www.jedeskindstärken.at*** und ***www.jugendstärken.at*** frei verfügbar und können dort auch gedruckt bestellt werden:

| **Positiv gestimmte, optimistische, glückliche Menschen …** | **Jedes Kind stärken & Jugend stärken** |
|---|---|
| **… arbeiten besser mit anderen zusammen** *(University of Illinois)*.<br>Sie haben mehr Freude am Arbeiten und bauen schneller Beziehungen zu anderen Menschen auf. Das bedeutet ein friedlicheres Miteinander sowie bessere Zusammenarbeit und Kooperation im Team. | Ganzheitlich Lernen lernen<br>→ Schlüsselkompetenzen Kommunikation und Kollaboration |
| **… sind kreativer** *(Harvard Business School)*.<br>In einer immer komplexeren, dynamischeren Welt sind Kreativität und Problemlösungskompetenz für die Verwirklichung persönlicher, wirtschaftlicher und sozialer Ziele von zunehmender Bedeutung. Teresa Amabile, Harvard Business School, belegte mittels Forschungen, dass positiv gestimmte Menschen kreativer, flexibler, schneller und vernetzter denken. | Ganzheitlich Lernen lernen<br>→ Schlüsselkompetenz Kreativität |

| | |
|---|---|
| **… lösen Probleme, statt sich darüber zu beschweren** *(University of California).*<br>Mag man Leben und Arbeit nicht und ist unglücklich dabei, erscheinen auftretende Schwierigkeiten schnell unüberwindbar. Haben positiv gestimmte Menschen Probleme, dann suchen sie aktiv nach Lösungen. | Ganzheitlich Lernen lernen<br>→ Schlüsselkompetenzen Kommunikation und Kreativität |
| **… haben mehr Energie** *(Harvard Public School of Health).*<br>Sie sind aktiver und haben mehr Energie. Das wirkt sich auch auf ihre Gesundheit aus. Zudem bewirken sie für sich selbst und ihre Umwelt Positives. | Warum Achtsamkeit?<br>→ Selbstkompetenz und Selbstwirksamkeit |
| **… sind optimistischer** *(Penn State University).*<br>Studien zeigen, dass optimistische Menschen erfolgreicher und produktiver sind. „Ob du glaubst, du schaffst es, oder du denkst, du schaffst es nicht. Du wirst auf jeden Fall recht behalten.“ (Henry Ford) | Be A YES Challenge<br>→ Selbstkompetenz und Selbstwirksamkeit |
| **… sind engagierter** *(Gallup Institut Deutschland).*<br>Geringe Motivation bedeutet geringe Leistung. Eine positive Sicht auf das zu haben, was man tut (tun muss), motiviert. | Be A YES Challenge<br>→ Selbstkompetenz und Selbstwirksamkeit |
| **… sind weniger oft krank** *(Harvard Public School of Health).*<br>Fühlt man sich schlecht, ist man anfälliger für Krankheiten und leidet öfter an Stress und Burn-out. Eine Studie der Harvard Public School of Health maß den Einfluss emotionaler Anspannung auf die Gesundheit und fand heraus, dass Menschen, die ihr Leben und ihre Arbeit nicht mögen, das höchste Krankheitsrisiko haben. | Warum Achtsamkeit?<br>→ Selbstkompetenz und Selbstwirksamkeit |
| **… lernen schneller** *(Universität Magdeburg).*<br>Fühlt man sich wohl, ist man viel eher bereit, neue Sachen zu lernen und nimmt diese schneller auf. Die Fähigkeit zu lebenslangem, situationsgerechtem Lernen gewinnt immer mehr an Bedeutung. | Ganzheitlich Lernen lernen<br>→ Schlüsselkompetenzen Kreativität, Kritisches Denkvermögen, Kommunikation und Kollaboration |
| **… machen weniger Fehler – und lernen mehr daraus** *(Harvard University).*<br>Passieren optimistischen Menschen Fehler, dann ärgert sie das nicht zu lange. Sie erholen sich schnell, geben Fehler zu, übernehmen Verantwortung und lernen daraus – und machen daher in Zukunft weniger Fehler. | Ganzheitlich Lernen lernen<br>→ Schlüsselkompetenzen Kreativität, Kritisches Denkvermögen, Kommunikation und Kollaboration |
| **… treffen bessere Entscheidungen** *(University of Iowa).*<br>Unglückliche Menschen befinden sich im „Krisen-Modus“. Sie fokussieren Negatives und verlieren die Sicht auf das Große und Ganze. Sie treffen überhastete, unüberlegte Entscheidungen, damit alles ganz schnell wieder passt. Glückliche Menschen behalten leichter den Überblick und treffen überlegtere Entscheidungen. | Warum Achtsamkeit<br>→Selbstkompetenz und Selbstwirksamkeit<br>Ganzheitlich Lernen lernen<br>→ Schlüsselkompetenzen Kreativität, Kritisches Denkvermögen |



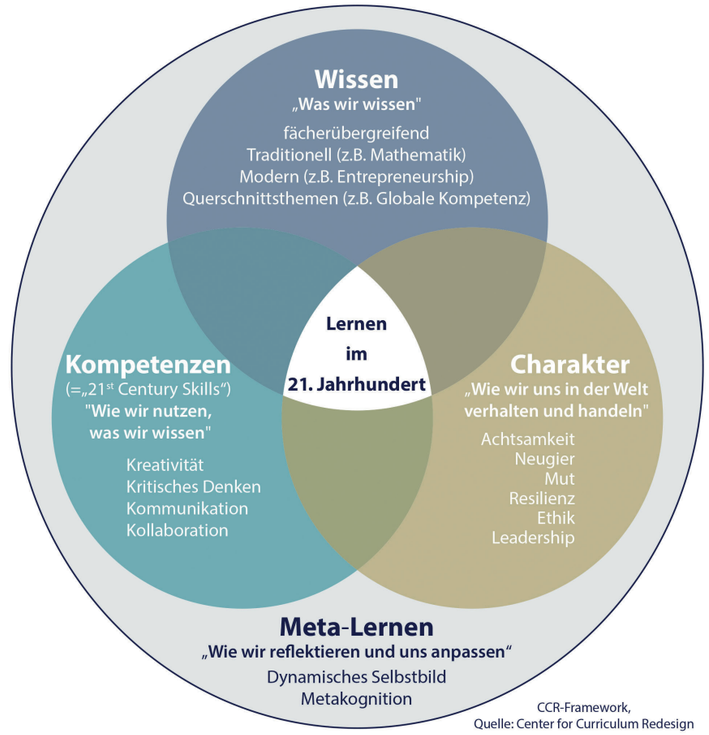


Bildung hat seit der Antike das Ziel, zuversichtliche, mitfühlende und soziale Menschen auszubilden, die lernfähig sind, einen Beitrag für die Gemeinschaft leisten sowie Charakterstärken, Tugenden und Werte leben.

Heute, in einer Zeit des rasanten Wandels, in der traditionelles Wissen immer mehr an Bedeutung verliert, sind diese Kompetenzen und Stärken wichtiger denn je.
Wie kann Schule junge Menschen für eine ungewisse Zukunft stark machen?

Kinder und Jugendliche brauchen Wissen, Kompetenzen und Charakterstärken, die es ihnen ermöglichen, ein dynamisches Selbstbild zu entwickeln, damit sie flexibel und offen auf die Herausforderungen der Zukunft reagieren können.

Das wird in der Grafik „Lernen im 21. Jahrhundert“ des Center for Curriculum Redesign[2] veranschaulicht. Dieser Rahmen ist beim Planen, Organisieren, Durchführen und Reflektieren des Unterrichts eine wunderbare Orientierungshilfe.



CCR-Framework,
Quelle: Center for Curriculum Redesign

Das „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm berücksichtigt die vier abgebildeten Dimensionen mit dem Ziel, Kinder und Jugendliche für eine gelingende Zukunft stark zu machen (***www.jedeskindstärken.at*** für die Primarstufe und ***www.jugendstärken.at*** für die Sekundarstufe I).

**Ingrid Teufel, Autorin**

---

[2] Quelle: ***https://curriculumredesign.org/our-work/papers/***

## Weiterführende Literatur


- Bauer, J.: Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. Karl-Blessing-Verlag, München 2015
- Bauer, J.: Selbststeuerung – Die Wiederentdeckung des freien Willens. Karl-Blessing-Verlag, München 2015
- Bauer, J.: Lob der Schule – Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern. Hoffmann und Campe, 2008
- Blickhan, D.: Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. Junfermann, Paderborn, 2015
- Brohm, M., Endres, W.: Positive Psychologie in der Schule: Die »Glücksrevolution« im Schulalltag. Mit 5x8 Übungen für die Unterrichtspraxis. Beltz Verlag, Weinheim/Basel, 2015
- Burow, O.-A.: Positive Pädagogik: Sieben Wege zu Lernfreude und Schulglück. Beltz Verlag, Weinheim, 2010
- Diener, E.: The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. Springer Netherlands, 2009
- Esch, T.: Der Selbstheilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit. Beltz Verlag, Weinheim, 2017
- Frederickson, B.: Positivity. Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive. Crown Publishers, New York, 2009
- Fredrickson, B.: Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Campus Verlag, Frankfurt, 2011
- Hüther, G.: Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: Storch, Maja et al.: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Huber, Bern, 2006
- Klein, St.: Die Glücksformel oder Wie die guten Gefühle entstehen. Rowohlt, Hamburg, 2012
- Lyubomirsky, S.: Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Campus Verlag, Frankfurt, 2008
- Seligman, M.: Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben. Bastei Verlag, Köln-Mülheim, 2007
- Seligman, M.: Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. Kösel-Verlag, München, 2012
- Streit, P.: Positiv und gelassen durch die Pubertät. Kreuz, Freiburg, 2014


## Online Tools:

- App zur Stärken-Schatzsuche: ***www.youthstartchallenges.eu/staerkenapp***
- Zürcher Ressourcenmodell auf ***https://zrm.ch//_%20Online%20Tool.htm***
  Das ZRM® Online Tool wurde ursprünglich für wissenschaftliche Studien entwickelt. Nachdem seine Wirksamkeit in verschiedenen Bereichen aufgezeigt werden konnte, wird es kostenfrei zur Verfügung gestellt.
- One Moment Meditation von Martin Borosan auf ***www.youtube.com/watch?v=tfetFVePqWo***
- Zusätzliche Unterrichtsmaterialien zur Challenge:
  Stärken-Schatzsuche ***www.jedeskind.org***

## Unterrichtsmaterialien aus der Reihe ENTREPRENEUR:

- Jedes Kind stärken, Band 1–4 (Primarstufe)
- Lesehefte (Primarstufe): Ideen ins Rollen bringen, Meine Gefühle, deine Gefühle, 20 Euro auf der Spur, Gemeinsam Probleme lösen, Wir schaffen Wert, Verkaufen macht Spaß
- Jugend stärken, Band 1–4 (Sekundarstufe I)
- Less risk – more fun (Brettspiel)
- Ganzheitlich Lernen lernen. Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert
- Warum Achtsamkeit? Ein Trainingsprogramm für Schule, Alltag und Beruf
- Starte Dein Projekt
- Misch dich ein – der Debattierclub
- Changemaker (Kartenspiel)

Bestellung: ***www.ifte.at/entrepreneur***

**Jugend stärken** ist ein ganzheitliches Lernprogramm für die Sekundarstufe I.

Es ist Teil des „You[th] Start Entrepreneurial Challenges"-Programms, das für Kinder und Jugendliche von der Volksschule bis zur Oberstufe entwickelt wurde.
Alle **Kompetenzniveaus (von A1 = Primarstufe bis B2 = Sekundarstufe II)** stehen auf ***www.youthstart.eu*** auf **Deutsch, Englisch** und zum Teil in fünf weiteren Sprachen zum freien Download bereit.
Unter der Rubrik **„Körper & Geist"** findet man das *You[th] Start Achtsamkeitsprogramm* und kurze Videos mit Körperübungen zur Aktivierung & Konzentration.

Für das Programm **Jugend stärken** gibt es auch eine eigene Website: ***www.jugendstärken.at***
Dort sind alle Lernmaterialien inklusive Erklärvideos digital frei verfügbar und können gedruckt bestellt werden.

## Nutzungsbedingungen:


Alle Materialien für Lehrer- und Schüler*innen aus dem „You[th] Start Entrepreneurial Challenges"-Programm stehen unter der Creative-Commons-Lizenz. Sie dürfen die Unterlagen in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten. Voraussetzung ist die korrekte Namensnennung. Sie dürfen die Materialien nicht kommerziell nutzen. Sie dürfen die Unterlagen bearbeiten, aber nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten. Details siehe:
***http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de***


## Impressum:


| | |
|---|---|
| Herausgeber*innen: | Eva Jambor, Johannes Lindner |
| Autorin: | Ingrid Teufel, Eva Jambor, Heidi Huber |
| Redaktion: | Eva Jambor |
| Lektorat: | Julia Spengler |
| Gestaltung: | Stefan Torreiter (Illustrationen), Claudia Marschall – Grafik Design (Konzept und Layout, www.claudiamarschall.at), Peter Stromberger (Layout, Piktogramme You[th] Start), Florian Wagner (Layout), Peter Steinböck (Layout), Lukas Philippovich (Layout Spiele Stärken entdecken und Kreativ & Kritisch, www.arteffekt.at), pixabay.com (Fotos Spiel „Gefühle-Raten"), Helmut Pokornig (Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson, nachgezeichnet nach asdresources.wordpress.com/strategies/relaxation-techniques-for-the-classroom) |
| Titel: | Jugend stärken. Handbuch für Lehrer*innen, Band 1 |
| 2. überarbeitete Auflage: | Wien 2021 |
| ISBN: | — |
| Bestellung: | www.jugendstärken.at (für Wiener Schulen kostenfrei) |

© 2021 **Initiative for Teaching Entrepreneurship**
Konzept & Entwicklung - www.ifte.at

**Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Krems**
Entwicklung & Fortbildung für Lehrer*innen in Wien und Niederösterreich - www.kphvie.ac.at/fortbildung

**Arbeiterkammer Wien**
Zusammenarbeit innerhalb des Programms „Arbeitswelt & Schule" - www.wien.arbeiterkammer.at/aws

Band 1 von „Jugend stärken“ enthält eine Challenge aus dem *You$^{th}$ Start Entrepreneurial Challenges Programm*, die **A2 Be A YES Challenge** mit dem Titel **Wege zum Aufblühen**.

In dieser Challenge lernen die Jugendlichen das **PERMA**-Programm kennen.
Martin Seligman, ein amerikanischer Psychologe, und sein Team erforschten, was Menschen brauchen, um „aufzublühen“ und sich mit sich selbst und ihrer Umgebung wohl zu fühlen, so dass sie „JA“ zu ihrem Leben sagen können. So entstand das „Aufblüh“-Programm **PERMA**, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich erwiesen ist.

Mit diesem Programm trainieren die Jugendlichen positive Emotionen zu genießen, engagiert zu handeln und dabei ihre Stärken zu nutzen, gute Beziehungen zu pflegen, sinnvolle Ziele zu finden und ihre Erfolge zu feiern. Dieses Buch enthält auch Tipps, wie sie Körper und Geist fit halten knnen und Durchhalten lernen.